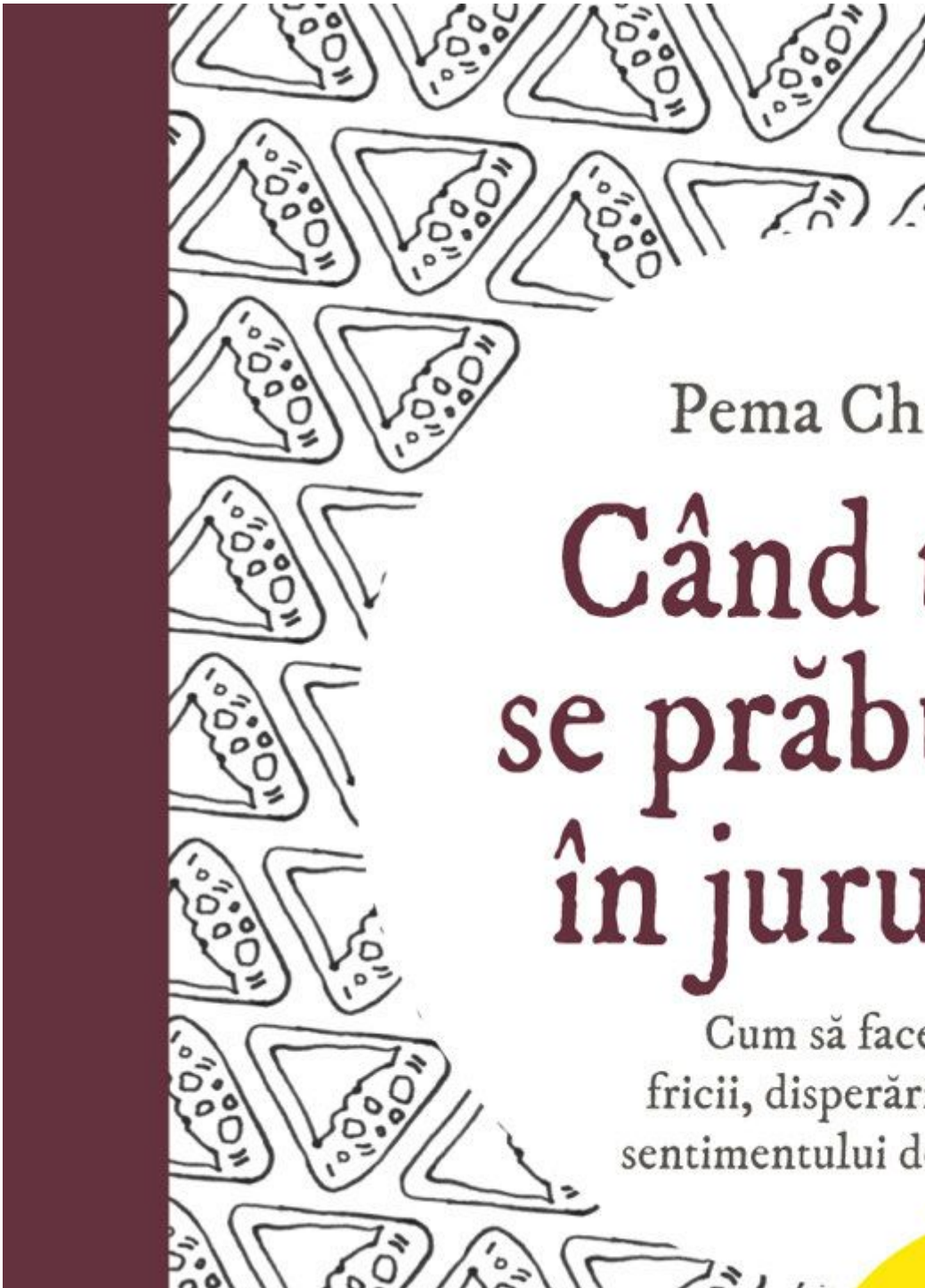
Pema Ch
Când
se prăb
în juru
Cum să face
fricii, disperăr
sentimentului d

Pema Chödrön

Când totul se prăbuşeşte în jurul tău

Cum să facem faţă fricii, disperării, furiei şi sentimentului de neputinţă

Traducere din limba engleză de

Carmen Ardelean

EDITURA LITERA

Bucureşti 2020

INTROSPECTIV

SPIRITUALITATE

Pema Chödrön este o călugăriţă budistă de origine americană, care urmează învăţăturile marelui maestru de meditaţie tibetană Chögyam Trungpa şi este profesor rezident la mănăstirea Gampo din Cape Breton, Noua Scoţie, prima mănăstire budistă tibetană din America de Nord. Este autoarea a numeroase cărţi de succes, printre care The Wisdom of No Escape (1991), Start Where You Are (1994), The Places that Scare You (2002) şi Smile at Fear (2011).

Lui Sakyong Mipham,

cu devoțiune, dragoste şi recunoştință

Mulţumiri

Transmit recunoştința mea sinceră lui Lynne Van de Bunte, care nu numai că a păstrat benzile cu înregistrările prelegerilor pe baza cărora am scris această carte, ci a şi petrecut multe ore încercând să găsească următoarele persoane, pentru a transcrie aceste prelegeri: mulțumirile mele merg către Heidi Utz, Rex Washburn, Ginny Davies, Aileen şi Bill Fell (care a transferat toate prelegerile şi pe computer) şi către Lynne însăşi, care a transcris benzi atât de vechi, încât nimeni altcineva nu a reuşit să înțeleagă ce cuprindeau. În sfârşit, mulțumiri speciale prietenei şi

editoarei mele Emily Hilburn Sell, care a preluat o cutie plină cu prelegeri needitate şi le-a transformat în această carte. Fără talentul ei, fără munca asiduă şi dăruirea ei plină de dragoste, nu aş fi publicat niciodată nimic. Mă simt norocoasă că putem continua să lucrăm împreună.

Introducere

În 1995 mi-am luat un an sabatic. Timp de 12 luni, practic nu am făcut nimic. A fost perioada marcată de cea mai profundă inspirație spirituală din întreaga mea viață. În linii mari, n-am făcut decât să mă relaxez. Am citit, am făcut drumeții şi am dormit. Am gătit şi am mâncat, am meditat şi am scris. Nu am avut un program, nici vreun proiect şi nici lucruri pe care „trebuia" să le fac. Am reflectat la multe probleme în această perioadă complet deschisă, lipsită de o organizare precisă. Pe de o parte, am început să citesc, fără grabă, transcrierile brute ale prelegerilor pe care le-am ținut între 1987 şi 1994, adunate în două cutii de carton. Spre deosebire de discuțiile din orele de meditație dathun, care au alcătuit cartea The Wisdom of No Escape [Înțelepciunea situației fără ieşire] şi de exercițiile mentale lojong, care stau la baza cărții Start Where You Are [Începe din punctul în care te afli], aceste prelegeri păreau să nu aibă un punct comun. Din timp în timp mă uitam la câteva transcrieri. Mi s-a părut că acoperă toată gama, de la stilul pedant la unul încântător. Era interesant, dar şi jenant să mă confrunt cu această abundență de cuvinte ce îmi aparțineau. Treptat, pe măsură ce citeam mai mult, am început să înțeleg că, într-

un fel, indiferent ce subiect alegeam, în ce țară sau an țineam cuvântarea, vorbeam mereu despre aceleaşi lucruri, la nesfârşit: nevoia profundă de maitri (bunătatea plină de iubire) şi, pornind de aici, trezirea unei atitudini de compasiune neînfricată față de durerile noastre şi ale altora. Mi se părea că, în spatele fiecărei prelegeri, se afla ideea că putem păşi pe un teritoriu complet nou şi ne putem relaxa într-o situație lipsită de justificare. Cealaltă temă de fond era dizolvarea tensiunii dualiste dintre noi şi ei, dintre asta şi cealaltă, dintre bine şi rău, adresând o invitație acelor lucruri pe care de obicei le evităm. Profesorul meu Chögyam Trungpa Rinpoche a descris această situație drept aplecare spre punctele ascuțite. Mi-am dat seama, dintr-odată, că în toți acei şapte ani doar încercasem să înțeleg şi să comunic instrucțiunile utile şi îndrăznețe pe care Trungpa Rinpoche le-a transmis elevilor săi.

Pe măsură ce revedeam materialele strânse în cutii, am înțeles că mai am mult până când voi reuşi să apreciez cum se cuvine ceea ce mi s-a predat. Am mai înțeles că, punând în practică sfaturile lui Rinpoche, cât de bine puteam, şi încercând să le comunic celorlalți această experiență a căii urmate de un elev, descoperisem un fel de fericire şi mulțumire fundamentale pe care nu le cunoscusem până atunci. Mi-a venit să râd văzând că, exact aşa cum spusesem adesea, împrietenirea cu propriii demoni şi cu nesiguranța pe care o aduc cu ei are drept efect o relaxare, o bucurie foarte simplă şi prea puțin evidentă.

Cam pe la jumătatea anului, editoarea mea Emily Hilburn Sell m-a întrebat, din întâmplare, dacă mai am prelegeri pe care să le poată folosi pentru o a treia carte. I-am trimis cutiile de carton. Ea a citit transcrierile şi a avut inspirația

de a se adresa editurii Shambala Publications: „Avem o nouă carte”.

În următoarele şase luni, Emily a ales şi a schimbat şi a şters şi a editat, iar eu am beneficiat de luxul de a continua să lucrez mai departe la fiecare capitol, după pofta inimii. Când nu mă odihneam, nu priveam oceanul sau nu urcam pe dealuri, eram total absorbită de aceste prelegeri. Odată, Rinpoche mi-a dat următorul sfat: „Relaxează-te şi scrie”. În acel moment nu părea probabil că voi face vreunul dintre aceste lucruri, dar, după mulți ani, iată-mă urmându-i instrucțiunile.

Rezultatul colaborării cu Emily şi al faptului că nu am făcut nimic timp de un an este această carte.

Sper ca ea să vă încurajeze să vă împăcați cu propria viață şi să primiți în inimă aceste învățături despre onestitate, bunătate şi curaj. Dacă viața dumneavoastră este haotică şi plină de stres, aici veți găsi suficiente sfaturi utile. Dacă vă aflați într-o perioadă de tranziție, suferiți în urma unei pierderi sau, pur şi simplu, sunteți nelinişti din fire, aceste învățături sunt potrivite pentru dumneavoastră. Ideea de bază este că toți avem nevoie să ni se reamintească şi să fim încurajați să ne relaxăm indiferent ce se întâmplă şi să ne urmăm calea, orice obstacol am întâmpina.

Punând în practică aceste instrucțiuni, ne alăturăm unui lung şir de învățători şi elevi datorită cărora dharma budistă s-a dovedit relevantă pentru urcuşurile şi coborâşurile vieții obişnuite. Dacă ei au putut să se împrietenească cu propriul

ego şi au descoperit înțelepciunea, înseamnă că putem şi noi.

Îi mulțumesc lui Vidyadhara, Venerabilul Chögyam Trungpa Rinpoche, pentru că şi-a dedicat întreaga viață dharmei şi pentru că a dorit atât de mult să transmită esența acesteia cetățenilor din Occident. Fie ca inspirația primită de la el să fie contagioasă. Fie ca şi noi, la fel ca el, să ducem viața unui bodhisattva şi fie să nu uităm declarația lui, conform căreia „Haosul ar trebui privit drept o veste foarte bună".

Pema Chödrön

Mănăstirea Gampo

Pleasant Bay, Noua ScoȚie

1996

1

Acomodarea cu frica

Frica este o reacție naturală când te apropii de adevăr.

A porni pe calea spirituală e ca şi cum ai urca într-o barcă foarte mică şi ai naviga pe apele oceanului, în căutarea unor teritorii necunoscute. Practica intensă, din toată inima, aduce cu sine inspirația, dar mai devreme sau mai târziu ne confruntăm şi cu frica. În mintea noastră, atunci când vom ajunge la orizont, urmează să cădem de pe marginea lumii. Asemenea tuturor exploratorilor, suntem atraşi de ideea de a descoperi ce anume se află acolo, fără să ştim, deocamdată, dacă avem curajul să înfruntăm acel ceva.

Dacă budismul ne trezeşte interesul şi decidem să descoperim ce anume are de oferit, vom constata curând că există abordări diferite. Prin vipassana începem să practicăm mindfulness, fiind total prezenți în toate activitățile şi gândurile noastre. Prin practica zen ascultăm învățături despre lipsa de substanță şi suntem provocați să ne conectăm la claritatea fără limite a minții. Învățăturile vajrayana ne prezintă conceptul de folosire a energiei fiecărei situații, orice fapt întâmplat fiind perceput ca inseparabil de starea de trezire. Oricare dintre aceste abordări ne poate capta atenția şi ne poate alimenta dorința de a explora mai departe, dar dacă dorim să trecem dincolo de suprafață şi să practicăm fără şovăire, este inevitabil ca, la un moment dat, să simțim frică.

Frica este o experiență universală. Chiar şi cele mai mici insecte o simt. Înaintăm prin valuri şi aproape că atingem cu degetele actiniile larg deschise, iar ele se închid. Orice acțiune spontană are acelaşi rezultat. Nu e grav că simțim frică atunci când întâlnim necunoscutul. Este o dovadă că suntem vii, este ceva obişnuit pentru noi toți. Reacționăm când există riscul de singurătate, de moarte sau când nu

avem nimic care să ne susțină. Frica este o reacție naturală când te apropii de adevăr.

Dacă luăm hotărârea să rămânem pe loc, experiența devine una foarte vie. Lucrurile devin foarte clare atunci când nu există cale de scăpare.

În timpul unei perioade îndelungate de retragere în meditație am avut ceea ce mi s-a părut a fi o relevație copleşitoare: am înțeles că nu putem trăi în prezent şi, în acelaşi timp, derula în minte propriile poveşti! Pare evident, ştiu, dar când descoperi tu însuți lucrul acesta, se produce o schimbare. În momentul prezent, impermanența se revelează cu claritate; la fel şi compasiunea, uimirea şi curajul. Şi, de asemenea, frica. De fapt, oricine se află în pragul unei situații necunoscute, cu totul în prezent, fără un punct de referință, are senzația că îi lipseşte pământul solid de sub picioare. Asta se întâmplă atunci când înțelegerea noastră pătrunde adânc, când descoperim că momentul prezent este un loc destul de vulnerabil şi că acest fapt poate fi răscolitor şi delicat în acelaşi timp.

Atunci când începem explorarea, avem tot felul de idealuri şi aşteptări. Căutăm răspunsuri care să satisfacă foamea pe care o simțeam de multă vreme. Dar ultimul lucru pe care ni-l dorim este să continuăm a fi dominați de frică. Desigur, oamenii încearcă să ne avertizeze. Îmi amintesc cum, atunci când am primit pentru prima dată instrucțiuni în vederea meditației, instructoarea mi-a prezentat tehnica şi îndrumări referitoare la modul în care trebuia să o practic, iar apoi a spus: „Dar, te rog, să nu pleci de aici crezând că meditația este un prilej de a întoarce spatele stărilor de

iritare”. Cumva, însă, nu există pe lume avertisment care să ne convingă. De fapt, efectul este exact contrariul.

Vorbim aici despre efortul de a cunoaşte frica, de a ne familiariza cu ea, de a o privi drept în ochi – nu ca pe un mod de a rezolva probleme, ci pentru a ne dezvăța de vechiul mod de a vedea, auzi, mirosi, gusta şi gândi. Adevărul este că, atunci când începem cu adevărat să facem toate acestea, devenim tot mai umili. Nu va mai rămâne prea mult loc pentru aroganța pe care o aduce insistența asupra unor idealuri. Aroganța, care apare inevitabil, va fi respinsă constant prin curajul de a păşi, puțin câte puțin, mai departe. Genul de descoperiri făcute prin practică nu are nimic de-a face cu credința în ceva. Aceste descoperiri sunt legate mai degrabă de curajul de a muri, de a muri continuu.

Instrucțiunile despre mindfulness, sau despre vidul interior, sau despre lucrul cu energia se referă, toate, la acelaşi lucru: faptul de a fi prezenți ne țintuieşte aici şi acum. Ne pironeşte în punctul din timp şi spațiu în care ne aflăm. Atunci când ne oprim în loc şi nu dăm curs impulsurilor, nu le reprimăm, nu-i învinovățim pe ceilalți şi nu ne învinovățim pe noi înşine, stăm față în față cu o întrebare deschisă la care nu există un răspuns conceptual. De asemenea, stăm față în față cu inima noastră. Aşa cum a spus odată, atât de elocvent, unul dintre elevi: „Natura de Buddha, inteligent deghizată în frică, ne dă şuturi, obligându-ne să devenim receptivi”.

Am participat odată la o prelegere despre experiențele spirituale ale unui bărbat, în India din anii 1960. El spunea

că e hotărât să scape de emoțiile negative. Se lupta cu furia şi cu dorința cărnii; se lupta cu lenea şi mândria. Dar mai mult decât orice îşi dorea să se descotorosească de frică. Profesorul lui de meditație îi spunea mereu să nu se mai lupte, dar el considera că acesta este doar un alt fel de a-i explica modul în care să îşi depăşească obstacolele.

În cele din urmă, profesorul l-a trimis să mediteze într-o cabană mică, la poalele munților. A închis uşa şi s-a aşezat pentru practică, iar când s-a întunecat, a aprins trei lumânări mici. Pe la miezul nopții a auzit un zgomot în colțul camerei şi, prin întuneric, a zărit un şarpe foarte mare. I s-a părut că seamănă cu o cobră regală. Stătea chiar în fața lui, legănându-se. Toată noaptea a stat perfect treaz, cu ochii pe şarpe. Era atât de speriat, încât nu s-a putut mişca. Nu exista nimic în afară de şarpe, de el şi de frica lui.

Chiar înainte de răsărit s-a stins şi ultima lumânare, iar el a început să plângă. Nu de disperare, ci cu căldură. A simțit dorul tuturor animalelor şi al oamenilor de pe pământ; le-a înțeles alienarea şi lupta interioară. Toată meditația lui nu fusese decât o mai mare separare şi o luptă mai puternică. A acceptat – cu adevărat, din toată inima – că era furios şi gelos, că opunea rezistență şi se lupta cu situațiile şi că îi era frică. A acceptat faptul că mai era, de asemenea şi foarte prețios – indiferent dacă era înțelept sau prost, bogat sau sărac – şi că avea profunzimi de nepătruns. A simțit atât de multă recunoştință, încât s-a ridicat în întuneric, s-a îndreptat spre şarpe şi s-a înclinat în fața acestuia. Apoi a adormit buştean pe podea. Când s-a trezit, şarpele dispăruse. Nu şi-a dat seama niciodată dacă fusese vorba doar de imaginația lui sau dacă şarpele se aflase într-adevăr acolo, şi nici nu părea să aibă importanță. Aşa cum ne-a

spus la finalul prelegerii, faptul că stătuse atât de mult în prezența fricii în acea noapte a risipit toate dramele, iar el a reuşit să se conecteze la lumea din jur.

Nimeni nu ne spune să nu mai fugim din fața fricii. Rareori ni se spune să ne apropiem de ea, să rămânem țintuiți locului, să ne familiarizăm cu frica. Odată l-am întrebat pe maestrul zen Kobun Chino Roshi cum se raporta el la frică şi acesta mi-a răspuns: „Sunt de acord. Sunt de acord". Dar sfatul pe care îl primim de obicei este să o îndulcim, să o netezim, să luăm o pastilă sau să ne distragem atenția, dar în orice caz să o alungăm.

Nu avem nevoie de o astfel de încurajare, deoarece disocierea de frică este ceea ce facem în mod firesc. De obicei ne pierdem cu firea la cea mai mică urmă de frică. O simțim că se apropie şi fugim de ea. E bine să ştim că acționăm aşa – nu pentru a fi duri cu noi înşine, ci pentru a dezvolta compasiunea necondiționată. Nimic nu e mai trist decât modul în care ne păcălim cu privire la momentul prezent.

Totuşi, uneori nu mai avem unde fugi; totul se destramă şi nu mai avem şanse de scăpare. În asemenea momente, adevărurile spirituale cele mai profunde par destul de clare şi fireşti. Nu mai avem unde să ne ascundem. Vedem totul foarte clar – mai clar decât oricine altcineva. Mai devreme sau mai târziu înțelegem că, deşi nu putem înfrumuseța frica, ea ne poate totuşi dezvălui toate învățăturile despre care am auzit sau citit.

Aşadar, data viitoare când vă veți întâlni cu frica, vă puteți considera norocoşi. Acela este momentul în care apare curajul. De obicei credem că oamenii curajoşi nu ştiu ce este frica. Adevărul este că ei cunosc frica în intimitatea ei.

Atunci când m-am căsătorit, soțul meu mi-a spus că sunt unul dintre oamenii cei mai curajoşi pe care îi cunoaşte. Când l-am întrebat de ce, mi-a răspuns că, deşi sunt teribil de fricoasă, totuşi îmi iau avânt şi merg înainte oricum.

Soluția este să continuăm să explorăm, să nu renunțăm nici măcar atunci când descoperim că lucrurile nu stau aşa cum ne închipuiam. Vom descoperi asta mereu, iar şi iar. Nimic nu este aşa cum credem. Pot afirma asta cu tărie. Vidul interior nu este ceea ce credeam noi că este. Şi nici mindfulness-ul şi nici frica. Compasiunea – nici atât. Dragostea. Natura de Buddha. Curajul. Acestea sunt cuvinte de cod ce desemnează lucruri pe care nu le cunoaştem în mintea noastră, dar pe care oricare dintre noi le poate cunoaşte prin experiență. Sunt cuvinte care fac trimitere la ce anume este cu adevărat viața atunci când lăsăm lucrurile să se prăbuşească şi ne lăsăm țintuiți în momentul prezent.

2

Când totul se prăbuşeşte

Când totul se prăbuşeşte şi suntem pe marginea a ceva neştiut, testul este să rămânem pe acea margine şi să nu dăm formă concretă acelei situaţii. Călătoria spirituală nu are legătură cu raiul şi cu ajungerea pe un tărâm cu adevărat minunat.

Mănăstirea Gampo este un loc vast în care marea şi cerul se contopesc. Orizontul se întinde la nesfârşit şi, în acest spaţiu, plutesc pescăruşi şi corbi. Privelişte a este precum o oglindă uriaşă care amplifică sentimentul că nu ai unde să te ascunzi. În plus, fiind o mănăstire, sunt foarte puţine mijloace de scăpare – nu există minciună, nici furt, nici alcool, nici sex, nici o ieşire.

Mănăstirea Gampo a fost un loc în care am tânjit să ajung. Trungpa Rinpoche mi-a cerut să fiu stareţa mănăstirii, aşa că, în sfârşit, am ajuns acolo. Prezenţa mea acolo era o invitaţie pentru a-mi testa dragostea faţă de o provocare serioasă, deoarece în primii ani am avut sentimentul că ard de vie.

Ceea ce mi s-a întâmplat atunci când am ajuns la mănăstire a fost că totul s-a prăbuşit. Toate felurile în care mă protejam, toate felurile în care mă amăgeam, toate felurile în care mi-am păstrat imaginea bine lustruită – totul s-a prăbuşit. Oricât de mult am încercat, nu am putut manevra situaţia. Stilul meu îi înnebunea pe toţi ceilalţi, iar eu nu găseam nici un loc în care să mă ascund.

Mă considerasem întotdeauna o persoană flexibilă, plină de solicitudine, apreciată aproape de toată lumea. Reuşisem să duc cu mine acea iluzie aproape toată viața. În primii ani petrecuți la mănăstire, am descoperit că trăisem într-un fel de înțelegere eronată. Nu că n-aş fi avut calități, dar totuşi nu eram fata aceea perfectă. Investisem foarte mult în acea imagine a mea însemi, care acum nu mai stătea în picioare. Tot ceea ce nu dusesem la bun sfârşit apărea acum în adevărata lumină, clar, în culori vii, nu doar pentru mine, ci şi pentru toți ceilalți.

Brusc, tot ceea ce nu putusem să văd despre mine înainte s-a dezvăluit dramatic. Şi, ca şi cum asta nu era destul, alții aveau libertatea de a-mi spune ce cred despre mine şi despre ceea ce fac. Era atât de dureros, încât m-am întrebat dacă voi mai fi vreodată fericită. Mă simțeam lovită aproape continuu de bombe, iar falsele imagini despre mine explodau peste tot. Într-un loc în care practica şi studiul erau prezente pretutindeni, eu nu puteam să mă pierd încercând să mă justific şi să dau vina pe alții. Genul acela de scăpare nu era disponibil.

În acea perioadă m-a vizitat o profesoară şi îmi amintesc că mi-a spus: „Când te vei împrieteni cu tine, şi situația ta va fi mai prietenoasă".

Învățasem şi înainte această lecție şi ştiam că era singura direcție de urmat. Aveam un afiş pe perete, pe care scria: „Doar în măsura în care ne expunem iar şi iar anihilării, ceea ce este indestructibil în noi poate fi descoperit". Într-un fel, chiar şi înainte de a fi auzit despre învățăturile budiste

ştiam că acesta era spiritul adevăratei treziri. Important era să nu mă leg de nimic.

Cu toate acestea, doare foarte tare atunci când se surpă pământul sub picioare şi nu avem de ce să ne ţinem. La fel ca în mottoul Institutului Naropa: „Iubirea de adevăr îţi aduce necazuri”. Poate că avem o imagine romantică cu privire la înţelesul acestor cuvinte, dar atunci când ne dedicăm adevărului, suferim. Ne uităm în oglinda de la baie şi acolo ne vedem coşurile, faţa îmbătrânită, lipsa de bunătate, agresivitatea şi timiditatea – tot felul de chestii de genul ăsta.

Acesta este momentul când intervine sensibilitatea. Când situaţia este incertă şi nimic nu funcţionează, s-ar putea să ne dăm seama că ceva urmează să ni se întâmple. S-ar putea să ne dăm seama că aceasta este o stare de mare vulnerabilitate şi sensibilitate şi că această sensibilitate poate avea fie efecte pozitive, fie negative. Putem să ne închidem în noi şi să fim cuprinşi de ranchiună sau putem pune degetul pe rană. Situaţiile în care ne fuge pământul de sub picioare au categoric în ele o anumită sensibilitate şi ceva care pulsează.

Este un fel de test, genul acela de test de care au nevoie războinicii spirituali pentru a-şi trezi sufletul. Uneori ajungem în acest punct din cauza bolii sau a morţii. Este un sentiment al pierderii – pierderea celor dragi, pierderea tinereţii, pierderea vieţii.

Am un prieten care este pe moarte din cauza SIDA. Înainte să plec într-o călătorie, am stat de vorbă cu el. Mi-a spus: „Nu am vrut să se întâmple aşa, şi am urât toate astea, şi am fost îngrozit de ceea ce mi se întâmplă. Însă se pare că boala mea a fost cel mai mare dar. Acum, fiecare clipă este prețioasă pentru mine. Toți oamenii din viața mea sunt prețioşi pentru mine. Întreaga mea viață înseamnă foarte mult pentru mine". Ceva se schimbase, într-adevăr, iar el se simțea pregătit pentru moarte. O situație oribilă şi înspăimântătoare se transformase într-un dar.

Situațiile în care totul se prăbuşeşte sunt un fel de test şi, de asemenea, o formă de vindecare. Noi credem că e important să trecem testul sau să depăşim problema, dar adevărul este că lucrurile nu se rezolvă o dată pentru totdeauna. Se reconstruiesc şi se prăbuşesc. Apoi se reconstruiesc din nou şi, din nou, se prăbuşesc. Pur şi simplu. Vindecarea vine din măsura în care lăsăm loc tuturor acestor lucruri să se întâmple: loc pentru durere, pentru uşurare, pentru suferință, pentru bucurie.

Atunci când ne gândim că un anumit lucru ne va aduce plăcere, nu ştim ce se va întâmpla cu adevărat. Când ne gândim că un anumit lucru ne va aduce durere, nu ştim. Cel mai important este să lăsăm loc pentru această necunoaştere. Încercăm să facem ceea ce credem noi că va fi de ajutor. Dar nu ştim. Nu ştim niciodată dacă vom cădea la pământ sau dacă vom sta drepți. Când apare o mare dezamăgire, nu ştim dacă acela este sfârşitul poveştii. Poate fi doar începutul unei mari aventuri.

Am citit undeva despre o familie care avea un singur fiu. Erau foarte săraci. Fiul era extrem de important pentru ei şi singurul lucru care conta pentru această familie era ca el să le aducă o oarecare susținere financiară şi prestigiu. Apoi el a căzut de pe cal şi a rămas infirm. Părea că viața lor s-a sfârşit. După două săptămâni, armata a sosit în sat şi i-a luat pe toți tinerii sănătoşi, puternici ca să lupte în război, iar acestui tânăr i s-a permis să rămână şi să aibă grijă de familia lui.

Aşa este viața. Nu ştim nimic. Spunem despre ceva că este rău sau că este bun. Dar, în realitate, nu ştim.

Când totul se prăbuşeşte şi suntem pe marginea a ceva neştiut, testul este să rămânem pe acea margine şi să nu dăm formă concretă acelei situații. Călătoria spirituală nu are legătură cu raiul şi cu ajungerea pe un tărâm cu adevărat minunat. De fapt, tocmai acea perspectivă asupra lucrurilor este cea care ne face să suferim. Gândul că putem descoperi o plăcere durabilă şi ne putem feri de durere este ceea ce în budism se numeşte samsara, un ciclu fără speranță care continuă la nesfârşit şi ne face să suferim teribil. Primul adevăr nobil al lui Buddha subliniază că suferința este inevitabilă pentru ființele umane atât timp cât credem că lucrurile sunt durabile – că nu se dezintegrează, că putem să ne bazăm pe faptul că ne vor satisface foamea de siguranță personală. Din acest punct de vedere, singura dată când ştim într-adevăr ce se întâmplă este atunci când ne fuge pământul de sub picioare şi nu ştim unde să punem piciorul ca să fim în siguranță. Folosim aceste situații fie pentru a ne trezi, fie pentru a adormi de-a binelea. Acum – în însăşi clipa în care nu simțim pământul sub picioare –

este sămânța grijii față de cei care au nevoie de îngrijirea noastră şi a descoperirii bunătății noastre.

Îmi amintesc cu claritate o zi de început de primăvară, când întreaga mea realitate m-a părăsit. Deşi asta s-a întâmplat înainte să fi ascultat vreo învățătură budistă, a fost ceea ce unii numesc o adevărată experiență spirituală. S-a întâmplat atunci când soțul meu mi-a spus că are o amantă. Locuiam în nordul statului New Mexico. Stăteam în picioare, în fața căsuței noastre modeste, şi beam o ceaşcă de ceai. Am auzit maşina oprind pe alee şi portiera trântindu-se. Apoi el a apărut de după colț şi, fără nici o introducere, mi-a spus că are o amantă şi vrea să divorțăm.

Îmi amintesc cerul şi cât de întins era. Îmi amintesc sunetul râului şi aburul ce se ridica din ceai. Nu mai exista timp, nici gânduri, nu mai exista nimic – doar lumina şi o încremenire profundă, incomensurabilă. Apoi mi-am revenit şi am luat o piatră de jos şi am aruncat-o spre el.

Când cineva mă întreabă cum de m-am implicat în budism, spun întotdeauna că s-a întâmplat pentru că eram foarte furioasă pe soțul meu. Adevărul este că soțul meu m-a salvat. Când căsătoria mea a luat sfârşit, am încercat – din răsputeri – să recapăt puțină siguranță, să găsesc un loc familiar, în care să mă pot odihni. Din fericire pentru mine, nu am reuşit. Instinctiv ştiam că anihilarea vechiului meu eu, dependent, disperat, era singura cale de ieşire. Acela a fost momentul în care am prins afişul acela pe perete.

Viața este un bun profesor şi un bun prieten. Lucrurile sunt tot timpul în tranziție şi ar fi bine să ne putem da seama de asta. Nimic nu se întâmplă în felul visat de noi. Starea intermediară este o situație ideală, o situație în care nu suntem captivi şi ne putem deschide sufletul şi mintea dincolo de limite. Este o situație foarte delicată, lipsită de agresivitate, fără un final prestabilit.

A nu fugi de acel zbucium – a nu fugi de inima frântă, de golul din stomac, de sentimentul că nu există speranță şi de dorința de răzbunare –, iată calea spre adevărata trezire. Rămânerea în acea stare de nesiguranță, dobândirea artei de a ne relaxa în mijlocul haosului, învățarea modului în care să nu ne lăsăm pradă panicii – aceasta este calea spirituală. Dacă reuşim să învățăm cum să ne surprindem în timp ce facem un lucru, să ne surprindem cu blândețe şi cu compasiune în timp ce facem ceva, pornim pe calea războinicului. De milioane de ori ne surprindem cum, iar şi iar, fie că ne place, fie că nu, ne încrâncenăm în resentimente, amărăciune, indignare justă – ne încrâncenăm în orice fel, chiar şi în sentimentul de uşurare, de inspirație.

În fiecare zi ne putem gândi la agresivitatea din lume, din New York, Los Angeles, Halifax, Taiwan, Beirut, Kuwait, Somalia, Irak, de pretutindeni. În întreaga lume, toți îşi atacă inamicii, iar durerea se amplifică la nesfârşit. În fiecare zi am putea să reflectăm la asta şi să ne întrebăm: „Oare şi eu voi adăuga ceva la agresivitatea din lume?" În fiecare zi, în momentul în care lucrurile sunt pe muchie, ne putem întreba doar atât: „Voi fi de partea păcii sau voi porni războiul?"

3

Momentul prezent este cel mai bun profesor

Ne putem întâlni soarta sub forma unui pudel sau a unui câine de pază furios, dar întrebarea interesantă este: ce se întâmplă mai departe?

În general vorbind, orice formă de disconfort este pentru noi o veste proastă. Dar pentru practicanți sau pentru războinicii spirituali – oamenii care au dorința profundă de a afla ce anume este adevărat –, sentimente precum dezamăgirea, jena, iritarea, resentimentul, furia, gelozia şi frica, în loc să fie veşti proaste, sunt, de fapt, momente foarte clare care ne învață ce anume ne ține pe loc. Ele ne învață să ne înviorăm şi să ne continuăm drumul atunci când simțim că mai degrabă am vrea să ne prăbuşim şi să lăsăm totul baltă. Ele sunt asemenea unor mesageri care ne arată, cu o înspăimântătoare claritate, locul exact în care ne-am blocat. Momentul prezent este cel mai bun învățător şi, spre norocul nostru, el este împreună cu noi oriunde ne-am afla.

Evenimentele şi persoanele care declanşează problemele nerezolvate din viața noastră ar putea fi considerate veşti bune. Nu trebuie să plecăm în căutarea a nimic. Nu e nevoie să încercăm să creăm situații în care să ne atingem limitele. Ele se întâmplă singure, cu o regularitate de ceas.

În fiecare zi ni se oferă multe oportunități pentru a ne deschide sau a ne închide în noi. Şansa cea mai prețioasă apare atunci când ajungem în punctul în care credem că nu putem gestiona ceea ce se întâmplă. E prea mult. E peste puterile noastre. Nu ne simțim bine cu noi înşine. Nu avem nici o şansă să manevrăm lucrurile astfel încât să ieşim cu fața curată. Oricât de mult am încerca, pur şi simplu n-o să meargă. Cu alte cuvinte, viața ne-a pironit.

Este ca şi cum te-ai privi în oglindă şi ai vedea o gorilă. Oglinda este acolo, în fața ta; te oglindeşti în ea şi ceea ce vezi arată rău. Încerci să aşezi oglinda într-o parte, ca să arăți ceva mai bine, dar, orice ai face, tot ca o gorilă arăți. Asta înseamnă să te țintuiască viața în momentul prezent – locul în care nu ai altă soluție decât să îmbrățişezi sau să respingi ceea ce se întâmplă.

Majoritatea dintre noi nu considerăm că aceste situații sunt menite să ne ofere nişte lecții. Le respingem automat. Fugim ca din puşcă. Folosim orice metodă pentru a scăpa – toate dependențele îşi au sursa în acest moment în care ne confruntăm cu noi înşine la limită şi, pur şi simplu, nu rezistăm. Credem că trebuie să atenuăm situația, să găsim un sprijin şi devenim dependenți de acel ceva care pare să uşureze durerea. De fapt, materialismul violent pe care îl vedem în lume se naşte din acest moment. Există foarte multe moduri în care suntem ispitiți să ne lăsăm îndepărtați de momentul prezent, să ne amorțim, astfel încât să nu simțim în totalitate impactul durerii ce apare atunci când nu putem manipula situația pentru a ne salva imaginea.

Meditația este o invitație de a observa când anume ne atingem limitele şi de a nu permite speranței şi fricii să ne amăgească. Prin meditație putem vedea clar ce se întâmplă cu gândurile şi cu emoțiile noastre şi, de asemenea, ne putem desprinde de ele. Încurajator în ceea ce priveşte meditația este faptul că, deşi ne închidem în noi înşine, nu o mai putem face în ignoranță, ca până acum. Vedem foarte clar că blocăm intrarea spre noi înşine. Această înțelegere în sine începe să lumineze întunericul ignoranței. Putem vedea cum fugim şi ne ascundem şi ne facem de lucru, astfel încât să nu permitem sufletului să fie pătruns. Şi mai putem să vedem cum anume ne-am putea deschide şi relaxa.

În esență, dezamăgirea, jena şi toate aceste sentimente cu care, pur şi simplu, nu ne simțim bine sunt un fel de moarte. Pur şi simplu nu mai simțim pământul sub picioare, suntem incapabili să ne mai ținem semeți şi să simțim că deținem controlul asupra lucrurilor. În loc să ne dăm seama că e nevoie de moarte pentru renaştere, nu facem decât să ne luptăm cu frica de moarte.

Atingerea propriilor limite nu este o pedeapsă. De fapt, este un semn de sănătate faptul că, atunci când ajungem în fața morții, simțim frica şi tremurăm. Un alt semn de sănătate îl reprezintă faptul că nu ne lăsăm răpuşi de frică şi de tremur, ci le considerăm un mesaj care ne spune că e timpul să încetăm să mai luptăm şi, în schimb, să privim drept în față ceea ce ne amenință. Dezamăgirea şi anxietatea sunt mesageri care ne spun că urmează să pătrundem pe un teritoriu necunoscut.

Pentru unii, şifonierul din dormitor poate fi un teritoriu necunoscut. Pentru alţii – călătoria în spaţiu. Ceea ce îmi stârneşte mie speranţa şi frica este diferit de ceea ce le stârneşte pentru voi. Mătuşa mea ajunge la limită atunci când mut o lampă din sufrageria ei. Prietena mea îşi pierde complet capul atunci când trebuie să se mute într-un apartament nou. Vecinul meu se teme de înălţimi. Nu contează, de fapt, ce determină atingerea limitelor noastre. Fapt este că, mai devreme sau mai târziu, lucrul acesta ni se întâmplă tuturor.

Întâia dată când l-am întâlnit pe Trungpa Rinpoche s-a întâmplat alături de un grup de copii din clasa a patra care i-au pus o mulţime de întrebări despre cum crescuse în Tibet şi cum scăpase de comunişti chinezi, fugind în India. Un băiat l-a întrebat dacă i-a fost vreodată frică. Rinpoche i-a răspuns că învăţătorul lui l-a încurajat să meargă în locuri care îl înfricoşau, de exemplu în cimitire, şi să se confrunte cu lucruri care nu îi plăceau. Apoi a povestit o întâmplare, despre o călătorie făcută împreună cu însoţitorii lui, la o mănăstire pe care nu o mai văzuse niciodată. Pe când se apropiau de porţi, a zărit un câine de pază uriaş, cu dinţi imenşi şi ochii roşii. Mârâia din ce în ce mai tare şi se zbătea să rupă lanţul cu care era prins. Câinele părea că vrea cu înverşunare să-i atace. Când Rinpoche s-a apropiat, i-a observat limba albăstruie şi saliva curgându-i din bot. Au trecut pe lângă câine, păstrând distanţa, şi au intrat pe poartă. Brusc, lanţul s-a rupt şi câinele s-a repezit spre ei. Însoţitorii au început să ţipe şi au încremenit, înspăimântaţi. Rinpoche s-a întors şi a fugit cât l-au ţinut picioarele – drept spre câine. Câinele a fost atât de surprins încât şi-a pus coada între picioare şi a fugit.

Ne putem întâlni soarta sub forma unui pudel sau a unui câine de pază furios, dar întrebarea interesantă este: ce se întâmplă mai departe?

Călătoria spirituală implică depăşirea speranţei şi a fricii, păşirea pe un teritoriu necunoscut, mergând mereu înainte. Aspectul cel mai important al rămânerii pe calea spirituală poate fi tocmai mersul neîntrerupt. De obicei, atunci când ne atingem limitele, ne simţim exact ca însoţitorii lui Rinpoche şi încremenim de groază. Trupul nostru încremeneşte, la fel şi mintea.

Cum lucrăm cu mintea noastră, atunci când ne confruntăm cu soarta? În loc să ne pierdem cu totul în experienţa respectivă sau, dimpotrivă, să o respingem, putem lăsa, cumva, energia emoţiei, calitatea a ceea ce simţim să ne pătrundă în inimă. Uşor de zis, greu de făcut, dar e un mod nobil de a trăi. Fără îndoială, este calea compasiunii – calea prin care se cultivă vitejia umană şi bunătatea sufletească.

În învăţăturile budismului aflăm despre starea lipsită de ego. Pare dificil de înţeles: în fond, despre ce vorbesc ele? Însă atunci când învăţăturile se referă la nevroză, ne simţim în largul nostru. Este ceva ce, într-adevăr, putem înţelege. Dar disiparea egoului? Când ne atingem limitele, dacă încercăm să cunoaştem bine acel moment – cu alte cuvinte, dacă încercăm să nu ne lăsăm pradă lui şi să nu-l reprimăm –, un nucleu dur din noi se dizolvă. Vom fi îmblânziţi de forţa pură a energiei apărute, de orice fel ar fi ea – energia furiei, energia dezamăgirii, energia fricii. Atunci când nu e solidificată într-o direcţie sau alta, tocmai acea energie ne străpunge sufletul şi ne deschide. Atunci e descoperită

starea lipsită de ego. E momentul în care toate schemele noastre obişnuite se dezintegrează. A ne atinge limitele este ca şi cum am descoperi poarta spre sănătatea mentală şi bunătatea necondiționată a umanității, mai degrabă decât ca o confruntare cu un obstacol sau ca o pedeapsă.

Locul cel mai sigur şi mai benefic pentru a începe să lucrăm în acest fel îl reprezintă meditația formală. Pe perna de meditație, începem să înțelegem refuzul de a ne lăsa duşi de evenimente sau de a ne opune lor şi începem să înțelegem ce înseamnă a permite energiei să existe, pur şi simplu. Iată de ce este atât de bine să medităm în fiecare zi şi să continuăm să ne împrietenim cu speranțele şi fricile noastre, iar şi iar. Astfel se sădesc semințele care ne permit să fim mai treji în mijlocul haosului din fiecare zi. E o trezire treptată şi este cumulativă, dar asta este ceea ce se întâmplă, de fapt. Nu stăm în meditație pentru a deveni buni meditatori. Stăm în meditație pentru a fi mai treji în viața noastră.

Primul lucru care se întâmplă în timpul meditației este că începem să vedem ce se întâmplă. Chiar dacă încă continuăm să fugim de o situație sau să ne pierdem în ea, vedem clar ceea ce facem. S-ar putea crede că, dacă vedem totul clar, lucrurile se pot îndrepta imediat, dar nu e aşa. Astfel că, vreme îndelungată, nu facem decât să vedem cu claritate. În măsura în care suntem dispuşi să vedem clar felul în care ne pierdem în diversele stări sau în care le reprimăm, aceste stări încep să se estompeze. Asta nu înseamnă că dispar, ci apare o perspectivă mult mai largă, mai generoasă, mai iluminată.

Situarea în poziție intermediară, între acceptare şi respingere, se realizează prin constatarea celor ce se întâmplă fără a le şi judeca, lăsând gândurile să se dizolve de la sine, pur şi simplu, şi apoi revenind la deschiderea momentului prezent. Asta este ceea ce facem, de fapt, în timpul meditației. Apar foarte multe gânduri, dar în loc să le strivim sau să le lăsăm să ne obsedeze, le conştientizăm şi ne desprindem de ele. Apoi revenim la starea de simplă prezență aici şi acum. Cum spunea Sogyal Rinpoche, nu facem decât să „readucem mintea acasă".

După o vreme, aşa ne raportăm la speranță şi la frică în viața de fiecare zi. Dintr-odată, încetăm lupta şi ne relaxăm. Încetăm să tot vorbim cu noi înşine şi revenim la prospețimea momentului prezent.

Toate acestea evoluează gradat, cu răbdare, în timp. Cât timp ia acest proces? Aş spune că tot restul vieții. În esență, ne deschidem tot mai mult, învățând mai mult, conectându-ne tot mai mult cu profunzimile suferinței umane şi ale înțelepciunii umane, ajungând să le cunoaştem pe amândouă profund şi complet şi devenind oameni mai iubitori şi plini de compasiune. Iar învățăturile continuă. Întotdeauna mai este ceva de învățat. Nu suntem nişte tradiționalişti îmbătrâniți şi plicticoşi care au renunțat la tot şi pe care nu îi mai interesează nici o provocare. În momentele cele mai surprinzătoare, încă ne mai întâlnim cu acei câini fioroşi.

Poate ne gândim, pe măsură ce ne deschidem mai mult, că este nevoie de catastrofe mai mari pentru a ne atinge limitele. Interesant este că pe măsură ce ne deschidem tot

mai mult, lucrurile grave sunt cele care ne trezesc imediat, iar lucrurile neînsemnate ne prind nepregătiți. Totuşi, indiferent de mărimea, culoarea sau forma acestor lucruri, important este să continuăm să ne aplecăm spre disconfortul din viață şi să îl percepem clar, în loc să ne protejăm împotriva lui.

În practica meditației nu încercăm să trăim în funcție de un ideal anume – ba chiar din contră. Nu facem decât să trăim cu experiența noastră, oricare ar fi aceea. Dacă experiența noastră este aceea că uneori avem o oarecare perspectivă, iar alteori nu avem deloc, atunci aceea este experiența noastră. Dacă uneori ne putem apropia de ceea ce ne sperie, iar alteori nu reuşim cu nici un chip, atunci aceasta este experiența noastră. „Momentul prezent este cel mai bun învățător şi ne însoțeşte întotdeauna" – iată nişte indicații foarte profunde. A observa, pur şi simplu, ceea ce se întâmplă – aceasta este învățătura. Putem fi prezenți în ceea ce se întâmplă, fără să ne disociem. Starea de trezire se găseşte în plăcerea şi în durerea noastră, în confuzie şi în înțelepciune, fiind disponibilă în orice moment din viața noastră zilnică cea obişnuită, bizară, greu de înțeles.

4

Relaxează-te cu lucrurile aşa cum sunt ele

Odată ce cunoaştem instrucţiunile, le putem pune în practică. Apoi depinde de noi ce se va întâmpla în continuare. Până la urmă, totul se rezumă la întrebarea cât de dispuşi suntem să ne destindem şi să renunţăm la încleştare. Cât de oneşti dorim să fim cu noi înşine?

Indicațiile în vederea meditației primite de elevi de la Chögyam Trungpa Rinpoche poartă numele de meditație shamatha-vipashyana. Atunci când Trungpa Rinpoche a susținut, pentru prima dată, prelegeri în Occident, el le-a spus elevilor să îşi deschidă, pur şi simplu, mintea şi să se relaxeze. Dacă gândurile le distrăgeau atenția, puteau să le lase să se dizolve, iar apoi puteau să revină la starea aceea de relaxare a minții.

După câțiva ani, Rinpoche şi-a dat seama că o parte dintre oamenii care veneau la el constatau că această indicație simplă este imposibil de aplicat şi că aveau nevoie de mai multă tehnică pentru a începe. Atunci, fără să schimbe propriu-zis intenția de bază a meditației, el a început totuşi să dea indicații puțin diferite. A pus mai mult accent pe postură şi i-a învățat să fie atenți, într-un mod foarte relaxat, la expirație. Mai târziu le-a spus că expirația se apropie mult de odihna minții în starea ei naturală, deschisă, în care există totuşi un scop la care să revină.

A subliniat că expirația trebuie să fie normală, nu forțată, şi că atenția trebuie să fie delicată, ca o atingere suavă. Le-a spus că aproximativ 25% din atenție trebuie să fie asupra respirației, astfel încât să poată rămâne conştienți de ceea ce îi înconjoară fără ca acele obiecte să devină un obstacol

în meditație. După mulți ani, a folosit o analogie amuzantă, comparând persoana care meditează cu cineva îmbrăcat la patru ace care ține în mână o lingură plină cu apă. Poți sta liniştit în costumul tău elegant şi totuşi atenția să nu îți fie distrasă de la lingura cu apă din mână. Ideea era că nu trebuie să încercăm să intrăm într-o stare specială sau să trecem mental dincolo de sunetele şi mişcările din viața obişnuită. Mai degrabă eram încurajați să ne relaxăm cât putem mai mult în mediul nostru şi să apreciem lumea din jur şi adevărul simplu ce are loc în fiecare clipă.

Majoritatea tehnicilor de meditație folosesc un obiect al meditației – ceva la care fiecare se întoarce mereu, indiferent ce se petrece în mintea sa. Fie ploaie, fie grindină, zăpadă şi lapoviță, vreme bună sau vreme rea, revii mereu la obiectul meditației. În acest caz, expirația este obiectul meditației – expirația ca o boare, fluidă, mereu schimbătoare, greu de prins şi totuşi permanentă. Când inspirăm, se produce o pauză, un interval. Nu trebuie să facem nimic special, ci doar să aşteptăm următoarea expirație.

Odată am explicat această tehnică unei prietene care, timp de mulți ani, fusese foarte concentrată atât la inspirație, cât şi la expirație şi, de asemenea, la un alt obiect. Când a auzit instrucțiunile, a spus: „Dar e imposibil! Nimeni nu poate face asta! Există o parte întreagă unde nu e nimic de care să fii conştient!” A fost pentru prima dată când mi-am dat seama că instrucțiunile au în ele încorporată oportunitatea de a te destinde complet. Auzisem profesori de zen vorbind despre meditație ca fiind disponibilitatea de a muri iar şi iar. Şi descopeream acum această oportunitate – pe măsură ce fiecare respirație iese şi se dizolvă, există şansa de a muri

față de tot ce s-a întâmplat înainte şi de a te relaxa în loc să intri în panică.

Rinpoche ne-a rugat pe noi, instructorii de meditație, să nu vorbim despre „concentrarea” asupra expirației, ci să folosim un limbaj mai fluid. Astfel, noi le spuneam cursanților „să atingă expirația şi să o lase să plece”, sau „să îndrepte o atenție blândă şi uşoară asupra expirației”, sau „să fie una cu respirația în timp ce aceasta iese relaxată”. Instrucțiunea de bază rămânea aceea de a fi deschişi şi relaxați fără să adăugăm nimic în plus, fără să conceptualizăm, dar să revenim mereu la minte exact aşa cum e ea, clară, lucidă şi proaspătă.

După o vreme, Rinpoche a adăugat un alt detaliu în cadrul instrucțiunilor: ne-a cerut să ne denumim gândurile drept „gândire”. Cum stăteam noi aşezați în meditație, fiind atenți la expirație, fără să ne dăm seama dispăream – făcând planuri, îngrijorându-ne, visând cu ochii deschişi – cu totul în altă lume, o lume alcătuită în totalitate din gânduri. În momentul în care înțelegeam că dispăruserăm, urma, conform instrucțiunilor, să rostim în sinea noastră „gândire” şi, fără să dăm prea mare atenție acestui fapt, să revenim din nou la expirație.

Odată am văzut pe cineva exprimând toate acestea prin dans. Dansatorul a ieşit pe scenă şi s-a aşezat în postura de meditație. În câteva secunde au început să apară gânduri legate de pasiune. Dansatorul a început să se mişte, cuprins tot mai mult de frenezie, astfel că o mică scânteie de pasiune a ajuns în cele din urmă o fantezie sexuală în toată regula. Apoi a sunat un clopoțel şi o voce calmă a rostit

„gândire”, iar dansatorul s-a relaxat, revenind în postura de meditație. După circa cinci secunde a început dansul furiei, şi de data aceasta pornind de la o simplă iritare şi explodând tot mai sălbatic. Apoi a urmat dansul singurătății, apoi dansul moleşelii şi, de fiecare dată, clopoțelul suna şi vocea rostea „gândire”, iar dansatorul se relaxa pur şi simplu, un pic mai mult şi apoi iarăşi un pic mai mult, intrând în ceea ce începea să pară a fi starea de imensă pace şi spațiozitate a simplei prezențe.

Rostirea cuvântului „gândire” este un punct foarte interesant în meditație. Este punctul în care putem exersa conştient blândețea şi adoptarea unei atitudini necritice. În sanscrită, termenul pentru bunătatea plină de iubire este maitri. Maitri se mai traduce şi prin atitudine prietenoasă necondiționată. Astfel că, de fiecare dată când rosteşti „gândire” în sinea ta, cultivi acea atitudine prietenoasă necondiționată față de tot ceea ce îți răsare în minte. Dat fiind că acest gen de compasiune necondiționată este greu de atins, această metodă simplă şi directă de trezire a ei este extraordinar de prețioasă.

Uneori ne simțim vinovați, alteori suntem aroganți. Uneori, gândurile şi amintirile noastre ne îngrozesc şi ne fac să ne simțim profund nefericiți. Gânduri ne trec tot timpul prin minte, iar atunci când stăm în meditație, le oferim mult spațiu pentru a apărea. Asemenea norilor de pe cerul nesfârşit sau valurilor în imensitatea oceanului, toate gândurile primesc loc suficient pentru a se ivi. Dacă unul dintre ele stăruie şi ne trage după el, indiferent dacă îl considerăm plăcut sau neplăcut, e bine să îl etichetăm ca „gândire”, cu toată deschiderea şi bunătatea de care suntem în stare, lăsându-l să se dizolve înapoi în cerul nesfârşit.

Dacă norii şi valurile se întorc imediat, nu e nici o problemă. Le conştientizăm din nou cu o prietenie necondiționată, etichetându-le doar ca „gândire” şi lăsându-le să plece, iar şi iar.

Uneori, oamenii folosesc meditația pentru a încerca să evite sentimentele negative şi gândurile neplăcute. Am putea fi tentați să folosim etichetarea ca pe un mod de a scăpa de ceea ce ne deranjează, iar dacă ne conectăm cu ceva beatific sau care ne inspiră, am putea fi tentați să credem că, în sfârşit, am ajuns unde trebuie şi am putea încerca să rămânem acolo unde există pace şi armonie şi unde nu avem de ce ne teme.

Aşadar, de la bun început, e util să ne amintim mereu că meditația înseamnă să rămânem deschişi şi relaxați indiferent ce se întâmplă, fără nici un fel de alegere. Categoric, meditația nu trebuie să ne determine nici să reprimăm unele lucruri, nici să ne agățăm de altele. Allen Ginsberg foloseşte expresia „minte-surpriză”. Te aşezi în meditație şi – bum! – apare o surpriză destul de neplăcută. În regulă. Aşa să fie. Partea asta nu trebuie respinsă, ci conştientizată cu compasiune drept „gândire” şi lăsată să treacă. Apoi – uau! – apare o surpriză foarte încântătoare. Foarte bine. Aşa să fie. Partea asta nu trebuie să ne determine să ne agățăm de ea, ci trebuie conştientizată cu compasiune drept „gândire” şi lăsată să treacă. Constatăm că aceste surprize sunt nenumărate. Milarepa, yoghinul tibetan din secolul al XII-lea, avea cântece minunate despre cum se meditează corect. Într-unul dintre ele spune că mintea are mai multe proiecții decât firele de praf dintr-o rază de soare şi că nici sute de sulițe nu le pot pune capăt. Aşadar, când meditățm, e mai bine să renunțăm să ne

luptăm cu gândurile noastre şi să înţelegem că onestitatea şi umorul sunt ajutoare mult mai bune decât orice efort religios solemn pentru sau împotriva unor lucruri.

În orice caz, ideea este să nu încercăm să alungăm gândurile, ci să le descoperim adevărata natură. Gândurile ne vor zăpăci complet dacă le dăm voie, dar în realitate ele sunt asemenea unor imagini din vis. Sunt ca o iluzie – nu au, de fapt, substanţă. Cum spunem noi, sunt doar gândire.

De-a lungul anilor, Rinpoche a continuat să-şi rafineze indicaţiile privind postura potrivită în meditaţie. Spunea că nu este o idee bună să te chinui în meditaţie. Aşadar, dacă ne dureau picioarele sau spatele, ni se spunea că este în regulă să ne mişcăm. Totuşi, cu timpul a devenit clar că lucrând cu postura potrivită era posibil să ne relaxăm mult mai mult şi să ne simţim bine în propriul corp, făcând ajustări foarte mici. Mişcările ample ne aduceau confortul pentru circa cinci sau zece minute, iar apoi trebuia să ne mişcăm din nou. În cele din urmă, am început să respectăm cele şase puncte ale posturii potrivite, pentru a ne simţi cu adevărat bine. Cele şase puncte sunt: (1) şezutul, (2) picioarele, (3) torsul, (4) mâinile, (5) ochii şi (6) gura, iar instrucţiunile sunt după cum urmează:

1.Stând fie pe o pernă pe podea, fie pe scaun, şezutul trebuie să fie complet lipit, nu ridicat puţin spre dreapta sau stânga, în faţă sau în spate.

2.Picioarele sunt încrucişate confortabil în faţă – sau, dacă stai pe scaun, picioarele sunt perfect lipite pe podea, iar genunchii stau uşor depărtaţi la câţiva centimetri unul de altul.

3.Torsul (de la cap la şezut) stă drept, cu spatele întins şi deschidere în partea din faţă. Dacă stai pe scaun, cel mai bine este să nu te laşi pe spate. Dacă începi să te încovoi în faţă, revino, pur şi simplu, la postura dreaptă.

4.Mâinile sunt relaxate, cu palmele în jos, aşezate pe coapse.

5.Ochii sunt deschişi, indicând atitudinea de menţinere a stării de trezire, şi relaxaţi indiferent ce se întâmplă. Privirea e îndreptată uşor în jos, spre un punct aflat la circa 10–15 cm în faţă.

6.Gura este uşor deschisă, cu mandibula relaxată, pentru ca aerul să poată circula uşor atât prin gură, cât şi prin nas. Vârful limbii poate să atingă bolta palatină.

De fiecare dată când meditezi, poţi revedea aceste şase puncte şi, ori de câte ori simţi că atenţia îţi este distrasă de la meditaţie, poţi să îţi îndrepţi din nou atenţia spre corp, reluând cele şase puncte. Apoi, cu sentimentul că începi de

la capăt, revino la expirație. Dacă observi că gândurile te-au purtat departe, nu îți face griji. Rosteşte doar „gândire” în sinea ta şi revino la deschiderea şi relaxarea expirației. Mereu, mereu revino la starea de prezență în locul în care te afli.

La început, această meditație le pare uneori oamenilor foarte interesantă. E ca un proiect nou şi crezi că dacă faci meditația asta, poate că toate lucrurile nedorite dispar şi devii mai deschis, mai puțin înclinat spre a judeca şi mai prietenos în mod necondiționat. Dar, după o vreme, sentimentul de proiect se estompează. Pur şi simplu găseşti în fiecare zi timp pentru a sta cu tine însuți. Revii la acea respirație iar şi iar, străbătând stări de plictiseală, nervozitate, teamă şi bunăstare. Această perseverență şi repetiție – dacă este făcută cu onestitate, lipsă de încrâncenare, un dram de umor şi bunătate – este o răsplată în sine.

Odată ce cunoaştem instrucțiunile, le putem pune în practică. Apoi depinde de noi ce se va întâmpla în continuare. Până la urmă, totul se rezumă la întrebarea cât de dispuşi suntem să ne destindem şi să renunțăm la încleştare. Cât de oneşti dorim să fim cu noi înşine?

5

Niciodată nu e prea târziu

Ceea ce face din maitri o abordare atât de diferită este faptul că nu încercăm să rezolvăm o problemă. Nu facem efortul de a alunga durerea sau de a deveni oameni mai buni. De fapt, renunțăm în totalitate la control şi permitem conceptelor şi idealurilor să se risipească.

Primesc multe scrisori de la „cea mai groaznică persoană din lume". Uneori, această persoană foarte rea îmbătrâneşte şi simte că şi-a irosit viața. Alteori este o adolescentă cu tendințe sinucigaşe, care strigă după ajutor. Oamenii care se supun unor astfel de suferințe sunt de toate vârstele, formele şi culorile. Ceea ce au în comun este faptul că nu manifestă bunătate plină de iubire față de ei înşişi.

Recent, stăteam de vorbă cu un bărbat pe care îl cunosc de multă vreme. L-am considerat întotdeauna un om timid şi cumsecade, care acordă mai mult timp decât majoritatea dintre noi pentru ajutorarea altor oameni. În acea zi era foarte trist şi se simțea fără speranță. Dorind să fac o glumă, l-am întrebat: „Ei, nu crezi că există cineva pe planetă care se află într-o situație mai rea decât tine?" El mi-a răspuns cu o dureroasă sinceritate: „Nu. Dacă vrei să ştii ce simt, de fapt, ei bine, simt că nu există om mai rău decât mine".

M-a făcut să mă gândesc la o caricatură de Gary Larson, pe care am văzut-o cândva. Două femei stau în spatele uşii închise, privind pe fereastră un monstru care stă pe prag. Una dintre doamne spune: „Linişteşte-te, Edna. Da, e o insectă oribilă, uriaşă, dar poate că e o insectă uriaşă şi oribilă care are nevoie de ajutor".

Momentele cele mai dificile pentru mulți dintre noi sunt acelea pe care ni le facem singuri. Totuşi, nu este niciodată prea târziu sau prea devreme pentru a practica bunătatea plină de iubire. Ca şi cum am suferi de o boală letală, dar am mai avea destul timp de trăit. Neştiind cât timp mai avem, am putea să începem să ne gândim că e important să ne împrietenim cu noi înşine şi cu ceilalți în orele, lunile sau anii rămaşi.

Se spune că nu putem atinge iluminarea, ca să nu mai vorbim de starea de mulțumire sufletească şi de bucurie, fără să vedem cine suntem şi ce facem, fără să ne percepem tiparele comportamentale şi obiceiurile. Asta se numeşte maitri – dezvoltarea bunătății pline de iubire şi a prieteniei necondiționate față de noi înşine.

Uneori, oamenii confundă acest proces cu autoperfecționarea sau cu dezvoltarea proprie. Există riscul de a deveni atât de preocupați de dezvoltarea unei atitudini de bunătate față de noi înşine, încât să nu dăm atenție deloc impactului pe care îl avem asupra celorlalți. Am putea crede, în mod eronat, că maitri este un mod de a găsi fericirea durabilă; aşa cum reclamele promit în forme atât de atrăgătoare, ne-am putea simți minunat pentru tot restul vieții. Nu este cazul să ne batem prieteneşte pe spate şi să ne spunem „Eşti cel mai grozav!" sau „Nu îți face griji, dragă, totul va fi perfect". Mai degrabă este vorba despre un proces prin care autoamăgirea este dezvăluită cu atâta măiestrie şi compasiune, încât nici o mască nu ne mai poate ascunde.

Ceea ce face din maitri o abordare atât de diferită este faptul că nu încercăm să rezolvăm o problemă. Nu facem efortul de

a alunga durerea sau de a deveni oameni mai buni. De fapt, renunțăm în totalitate la control şi permitem conceptelor şi idealurilor să se risipească.

Totul începe atunci când ne dăm seama că tot ceea ce se întâmplă nu este nici începutul, nici sfârşitul. Este doar acelaşi gen de experiență umană normală prin care trec oamenii obişnuiți, de la începuturile lumii. Gânduri, emoții, stări de spirit şi amintiri vin şi pleacă, iar momentul prezent este întotdeauna cu noi.

Nu e niciodată prea târziu pentru nici unul dintre noi să ne cercetăm mintea. Putem oricând să ne aşezăm în meditație şi să creăm spațiul necesar pentru apariția oricărui lucru. Uneori trecem prin experiențe şocante atunci când ne întâlnim cu noi înşine. Alteori încercăm să ne ascundem. Uneori ne surprindem prin ceea ce facem. Adesea ne lăsăm purtați de gânduri sau emoții. Fără să judecăm, fără să ne lăsăm influențați de plăceri sau de neplăceri, ne putem oricând încuraja să rămânem în prezent, iar şi iar şi iar.

Dureros este că atunci când acceptăm atitudinea dezaprobatoare, adoptăm şi noi atitudinea dezaprobatoare. Când acceptăm asprimea, adoptăm şi noi asprimea. Şi cu cât manifestăm mai mult o atitudine, cu atât mai puternică devine ea. Ce trist este că devenim experți în a ne face rău nouă înşine şi celorlalți! În acest caz, soluția este să adoptăm blândețea şi atitudinea destinsă. Putem învăța să întâmpinăm cu interes orice apare, fără să facem prea mare caz de lucrul respectiv. În loc să ne luptăm cu forța confuziei, putem să o întâmpinăm şi să ne relaxăm. Dacă procedăm astfel, descoperim, treptat, că există întotdeauna

claritate. În mijlocul celui mai cumplit scenariu sau lângă cea mai cumplită persoană din lume, în mijlocul celui mai dur dialog cu noi înşine, spaţiul deschis e întotdeauna prezent.

Purtăm cu noi o imagine a propriei persoane, o imagine ce ne e întipărită în minte. Un mod de a descrie acest lucru este prin intermediul sintagmei „minte îngustă". Mai poate fi definit şi ca sem. În tibetană există mai multe cuvinte ce definesc mintea, dar două dintre acestea, pe care e util să le ştim, sunt sem şi rikpa. Sem este ceea ce percepem drept gânduri discursive, continua pălăvrăgeală interioară care ne întăreşte întotdeauna imaginea despre noi înşine. Rikpa înseamnă, ad litteram, „inteligenţă" sau „minte strălucită". În spatele planificării şi al îngrijorării, în spatele speranţelor şi al dorinţelor, al alegerilor de orice fel, mintea înţeleaptă, nefabricată, reprezentată de rikpa este tot timpul prezentă. Când încetăm să mai vorbim în sinea noastră, rikpa rămâne prezentă.

În Nepal, câinii latră toată noaptea. Cam la fiecare 20 de minute, ei se opresc cu toţii din lătrat, brusc, şi simţi o imensă uşurare şi tăcere. Apoi reîncep să latre. Mintea îngustă reprezentată de sem e cam la fel. Când începem să medităm prima dată, pare că lătratul câinilor nu se opreşte nici o clipă. După o vreme, apar acele pauze. Gândurile discursive seamănă cu câinii fioroşi care trebuie îmblânziţi. În loc să-i batem sau să aruncăm cu pietre, îi îmblânzim prin compasiune. Iar şi iar, îi privim cu o precizie şi o bunătate care le permit să se calmeze treptat. Uneori pare că se creează deodată mult mai mult spaţiu, doar câteva murmure rămânând ici şi colo.

Desigur, zgomotul va continua. Nu încercăm să scăpăm de acei câini. Dar, odată ce am intrat în contact cu rikpa şi spațiozitatea ei, ea începe să pătrundă în toate. Odată ce am zărit măcar spațiozitatea, dacă practicăm maitri, ea va continua să se extindă. Se va extinde, pătrunzând în resentimentele noastre. Se va extinde, pătrunzând în frica noastră. Se va extinde, pătrunzând în conceptele şi opiniile despre lucruri şi în ceea ce credem că suntem. Uneori am putea chiar simți că viața este asemenea unui vis.

Pe când aveam vreo zece ani, cea mai bună prietenă a mea a început să aibă coşmaruri: se făcea că alerga printr-o clădire uriaşă, întunecată, fiind urmărită de nişte monştri oribili. Ajungea la o uşă, se chinuia să o deschidă şi, îndată ce o închidea în urma ei, auzea că este iar deschisă de către monştrii care se apropiau. Până la urmă se trezea țipând şi strigând după ajutor.

Într-o zi stăteam împreună în bucătăria casei ei şi discutam despre coşmarurile ei. Când am întrebat-o cum arată demonii, mi-a spus că nu ştie, pentru că de fiecare dată fuge de ei. După ce i-am pus întrebarea aceea, a început să se întrebe în privința monştrilor. Se întreba dacă vreunul dintre ei seamănă cu vrăjitoarele şi dacă au cuțite. Aşa că, la următorul coşmar, când demonii au început să o urmărească, s-a oprit din fugă şi s-a întors. A avut nevoie de un imens curaj şi inima îi bătea să-i spargă pieptul, dar s-a lipit cu spatele de perete şi s-a uitat la ei. Toți s-au oprit în fața ei şi au început să sară în sus şi-n jos, dar nici unul nu s-a apropiat. Erau cinci în total, fiecare semănând cu un animal. Unul era un urs cenuşiu, dar în loc de gheare avea unghii lungi, roşii. Unul avea patru ochi. Altul avea o rană pe obraz. Îndată ce i-a privit de aproape, nu i s-au mai părut

monştri, ci, mai degrabă, desene bidimensionale din benzile desenate. Treptat, au început să dispară. După aceea s-a trezit şi cu asta s-au terminat coşmarurile.

Există o învățătură cu privire la cele trei tipuri de trezire: trezirea din visul somnului obişnuit, trezirea, în fața morții, din visul vieții şi trezirea, pe calea deplinei iluminări, din visul iluziei. Aceste învățături spun că, atunci când murim, experiența seamănă cu trezirea dintr-un vis foarte lung. Când am auzit prima dată despre asta, mi-am amintit de coşmarurile prietenei mele. Brusc, am înțeles că dacă totul este într-adevăr un vis, nu ar strica să îl trăiesc încercând să înțeleg ce mă sperie, în loc să fug. Nu mi s-a părut întotdeauna uşor, dar, în timp, am învățat multe despre maitri.

Demonii personali iau multe forme. Îi simțim sub formă de ruşine, gelozie, abandon, furie. Ei îmbracă forma a orice ne face să ne simțim atât de inconfortabil, încât fugim mereu. Evadăm într-un mare fel: dăm curs impulsurilor de moment, spunem ceva, trântim o uşă, lovim pe cineva sau aruncăm un ghiveci, încercând astfel să nu vedem ce se întâmplă în sufletul nostru. Sau ne măturăm sentimentele sub preş şi, cumva, reuşim să ne amorțim durerea. Ne putem petrece toată viața fugind de monştrii din mintea noastră.

În întreaga lume, oamenii sunt atât de preocupați să fugă încât uită să profite de frumusețea din jurul lor. Ajungem să ne obişnuim atât de mult cu goana, încât ne lipsim de bucurie.

Odată am visat că amenajam o casă pentru Khandro Rinpoche. În plin elan, curățam şi găteam. Brusc, maşina ei s-a oprit în fața casei şi ea a apărut cu o însoțitoare. Când am alergat să le întâmpin, Rinpoche mi-a zâmbit şi m-a întrebat: „Ai văzut cum a răsărit soarele de dimineață?" I-am răspuns: „Nu, Rinpoche, nu am văzut. Eram prea ocupată ca să mai văd cum răsare soarele". Ea a râs şi mi-a spus: „Prea ocupată să îți trăieşti viața!"

Uneori pare că preferăm întunericul şi viteza. Putem protesta, ne putem plânge şi putem purta cuiva pică timp de o mie de ani. Dar în toate acele amărăciuni şi resentimente avem o strălucire a posibilității lui maitri. Auzim un copil plângând sau mirosim pâinea scoasă de cineva din cuptor. Simțim răcoarea aerului sau zărim prima floare de şofran deschizându-se primăvara. Fără să vrem, suntem atraşi de frumusețea din curtea proprie.

Modul în care putem topi rezistența pe care o opunem vieții este să o privim drept în față. Când suntem nemulțumiți pentru că e prea cald în cameră, putem întâmpina căldura simțindu-i fierbințeala şi apăsarea. Când ne deranjează că în cameră este prea frig, putem întâmpina frigul simțindu-i înghețarea şi muşcătura. Când vrem să ne plângem de ploaie, putem, în schimb, să-i simțim umezeala. Când ne îngrijorăm pentru că vântul ne scutură ferestrele, putem întâmpina vântul ascultându-i sunetul. Renunțarea la aşteptările de a descoperi leacul – iată darul pe care ni-l putem oferi. Nu există soluție pentru caniculă sau frig. Ele vor exista mereu. După moartea noastră, fluxul şi refluxul vor continua să existe. La fel şi curenții din ocean, ziua şi noaptea – aceasta este natura lucrurilor. Capacitatea de a

aprecia, capacitatea de a privi atent, capacitatea de a ne deschide mintea – aceasta este esența lui maitri.

Când râurile şi aerul sunt poluate, când familiile şi națiunile sunt în război, când vagabonzii fără căpătâi umplu drumurile, acestea sunt semnele tradiționale ale unui veac întunecat. Un altul este acela că oamenii sunt otrăviți de îndoială de sine şi devin laşi.

Practicarea bunătății pline de iubire față de noi înşine pare o cale la fel de bună ca oricare alta pentru a începe să aducem lumină în întunecimea vremurilor dificile.

Dacă ne preocupă doar propria imagine este ca şi cum am fi surzi şi orbi. Este ca şi cum ne-am afla în mijlocul unui imens câmp cu flori sălbatice şi am purta o glugă neagră pe cap. Este ca şi cum am ajunge lângă un pom unde păsărelele cântă şi am avea dopuri în urechi.

Există foarte multe resentimente şi foarte multă opoziție în fața vieții. În toate națiunile, e ca o plagă scăpată de sub control şi care otrăveşte atmosfera lumii. În acest moment, înțelept ar fi să ne punem întrebări în legătură cu aceste lucruri şi să începem să înțelegem bunătatea plină de iubire.

6

Să nu faci r**ă**u

Este o experiență transformatoare aceea de a ne opri pur și simplu în loc să umplem imediat spațiul. Așteptând, începem să ne conectăm cu neastâmpărul fundamental și cu spațiozitatea fundamentală.

A nu face rău include, evident, a nu ucide sau jefui sau minți lumea. Se mai referă și la a nu fi agresivi – agresivi prin acțiunile noastre, prin felul în care vorbim sau gândim. A învăța să nu ne facem rău nouă înșine și să nu facem rău altora reprezintă o învățătură de bază în budism, legată de puterea tămăduitoare a neagresiunii.

Să nu ne facem rău nouă sau altora la început, să nu ne facem rău nouă sau altora la mijloc și să nu ne facem rău nouă sau altora la sfârșit reprezintă baza unei societăți luminate. Acesta este modul în care se creează o lume sănătoasă mintal. Ea începe cu cetățeni sănătoși la minte, adică cu noi. Agresiunea fundamentală față de noi înșine, răul cel mai crunt pe care îl putem face împotriva noastră, este să rămânem ignoranți, neavând curajul și respectul necesar pentru a ne privi cu onestitate și blândețe.

Baza pentru a nu face rău o reprezintă mindfulness-ul, o anumită vedere limpede, plină de respect și compasiune pentru ceea ce vedem. Asta e ceea ce ne arată practica de bază. Dar practica mindfulness nu se oprește la meditația formală. Ea ne ajută să fim în relație cu toate detaliile vieții noastre. Ne ajută să vedem, să auzim și să mirosim fără să închidem ochii, urechile sau nasul. Este o călătorie de o

viață pentru a ne raporta onest la caracterul imediat al experienței şi a ne respecta pe noi înşine suficient de mult încât să nu o judecăm.

Pe măsură ce ne dedicăm cu tot sufletul acestei călătorii a onestității blânde, constatăm, şocați, cât de orbi am fost față de anumite moduri în care facem rău. Stilul nostru de viață este atât de adânc înrădăcinat încât nu auzim ce încearcă să ne spună oamenii, fie cu bunătate, fie cu răutate, şi anume că poate facem rău prin felul nostru de a fi sau prin felul în care relaționăm cu ceilalți. Ne-am obişnuit atât de mult cu felul în care acționăm încât credem, într-un fel sau altul, că şi ceilalți sunt obişnuiți cu acesta.

Este dureros să ne confruntăm cu felul în care îi rănim pe ceilalți şi, pentru asta, e nevoie de timp. Este o călătorie ce are loc datorită angajamentului nostru de a trăi cu blândețe şi onestitate, angajamentului de a rămâne treji, de a ne ancora în prezent. Datorită practicii mindfulness-ului ne percepem dorințele şi agresivitatea, gelozia şi ignoranța. Nu le dăm curs; doar le percepem. În lipsa practicii mindfulness, nu le vom percepe.

Următorul pas este înfrânarea. Meditația mindfulness este baza, înfrânarea este calea. Înfrânarea este unul dintre acele cuvinte rigide ce par restrictive. Fără îndoială că oamenii plini de viață, amuzanți, interesanți nu practică înfrânarea. Poate că o fac uneori, dar nu ca stil de viață. Totuşi, în acest context, înfrânarea este, în bună măsură, metoda prin care putem deveni persoane dedicate dharmei. Este abilitatea de a nu ne repezi să alegem distracția la prima clipă de

plictiseală. Este practica de a nu umple imediat spațiul doar pentru că există un loc neocupat.

Odată am participat la o practică de meditație ce combina practica mindfulness cu înfrânarea. Ni s-a spus să nu facem altceva decât să observăm ce mişcări facem atunci când nu ne simțim confortabil. Am început să constat că, atunci când nu mă simțeam confortabil, fie mă trăgeam de ureche, fie îmi scărpinam nasul sau capul, chiar dacă nu aveam mâncărimi, ori îmi aranjam gulerul. Făceam tot felul de mişcări bruşte, nervoase când simțeam că pierd teren. Fuseserăm instruiți să nu încercăm să schimbăm nimic, să nu ne criticăm pentru ceea ce făceam, ci doar să observăm ce făceam.

Observarea felului în care încercăm să evităm disconfortul este o cale de a veni în contact cu starea în care suntem fundamental lipsiți de orice punct de sprijin. Înfrânarea – faptul de a nu reacționa din impuls – este strâns legată de renunțarea la mentalitatea distracției. Prin înfrânare, vedem că există ceva între momentul în care se naşte pofta – sau agresivitatea, sau sentimentul de singurătate, sau orice altceva – şi modul în care acționăm ca urmare a acesteia. Există ceva în noi, o stare pe care nu vrem să o simțim şi pe care nu o simțim niciodată, deoarece trecem atât de repede la acțiune.

Dincolo de viața noastră obişnuită, dincolo de toată vorbăria, de toate mişcările pe care le facem, de toate gândurile, există o lipsă fundamentală a unui punct de sprijin. Este acolo, fremătând permanent. Noi o simțim ca pe o stare de nerăbdare şi nervozitate. O simțim ca frică. Ea stă

la baza pasiunii, agresivității, ignoranței, geloziei şi mândriei, dar noi nu ajungem niciodată la esența ei.

Înfrânarea este metoda prin care ajungem să cunoaştem natura acestei nelinişti şi a fricii. Este o metodă de a dobândi stabilitate în momentele în care nu avem teren sigur sub picioare. Dacă imediat ne găsim o distracție începând să pălăvrăgim, sau trecând la acțiune, sau pierzându-ne în gânduri – dacă nu lăsăm să existe nici o pauză –, nu vom fi niciodată capabili să ne relaxăm. Vom trece mereu în goană prin viață. Vom rămâne întotdeauna agățați de ceea ce bunicul meu numea neastâmpăr cronic. Înfrânarea este un mod de a ne împrieteni cu noi înşine la nivelul cel mai profund. Putem începe să relaționăm cu ceea ce se ascunde sub freamătul aparent, sub toate acele lucruri care ies la suprafață şi se exprimă sub forma unui comportament rigid, obsedat de control, manipulator sau oricum altfel. Sub toate acestea există ceva delicat, fragil, pe care îl resimțim sub formă de frică sau nervozitate.

A fost odată o tânără luptătoare. Maestrul ei i-a spus că trebuie să se lupte cu frica. Ea nu voia. Părea prea agresiv; era înfricoşător; părea o formă de ostilitate. Dar maestrul i-a spus că trebuie să facă asta şi i-a dat instrucțiunile pentru luptă. A sosit ziua cea mare. Luptătoarea stătea la un capăt, iar frica la celălalt. Luptătoarea se simțea neînsemnată, iar frica părea imensă şi furioasă. Amândouă aveau armele pregătite. Tânăra s-a ridicat şi s-a îndreptat spre frică, s-a înclinat de trei ori şi a întrebat: „Îmi permiți să pornesc la luptă împotriva ta?” Frica a spus: „Îți mulțumesc pentru că mi-ai arătat atât de mult respect încât să îmi ceri voie”. Atunci, tânăra luptătoare a întrebat: „Cum te pot învinge?” Frica i-a răspuns: „Armele mele sunt reprezentate de faptul

că vorbesc repede şi de faptul că mă apropii foarte mult de faţa ta. Atunci vlaga te părăseşte şi faci ce îţi spun eu. Dacă nu faci ce îţi spun, eu nu am nici o putere. Mă poţi asculta şi mă poţi respecta. Poţi chiar să te laşi convinsă de mine. Dar, dacă nu faci ce spun eu, nu am nici o putere". În acest fel, tânăra luptătoare a aflat cum să învingă frica.

Exact aşa se petrec lucrurile. Trebuie să existe un oarecare respect pentru neastâmpăr, un grad de înţelegere faţă de modul în care emoţiile noastre pot să ne domine. Acea înţelegere ne ajută să descoperim în ce fel accentuăm durerea, în ce fel ne lăsăm pradă confuziei, în ce fel ne facem rău. Deoarece, fundamental, suntem buni, înţelepţi, inteligenţi, putem înceta să ne mai facem rău şi să facem rău altora. Prin mindfulness, vedem lucrurile atunci când se întâmplă. Datorită înţelegerii, nu cădem pradă reacţiei în lanţ care face lucrurile să crească şi să se amplifice dintr-o nimica toată. Le lăsăm să rămână o nimica toată. Rămân ceva neînsemnat, nu se amplifică ajungând un război mondial sau violenţă domestică. Toate acestea sunt posibile dacă învăţăm să ne oprim o clipă şi să nu mai facem, iar şi iar, acelaşi lucru sub impulsul momentului. Este o experienţă transformatoare aceea de a ne opri pur şi simplu în loc să umplem imediat spaţiul. Aşteptând, începem să ne conectăm cu neastâmpărul fundamental şi cu spaţiozitatea fundamentală.

Drept urmare, încetăm să mai facem rău. Începem să ne cunoaştem pe noi înşine în profunzime şi să ne respectăm. Se poate întâmpla orice, poate intra orice în casa noastră; putem găsi orice pe canapeaua din sufragerie şi nu ne speriem. Treptat, am ajuns să fim pregătiţi pentru orice

deoarece am ajuns să ne cunoaştem mai bine, şi asta datorită acestei practici blânde, oneste a atenției depline.

Acest proces ne conectează cu roadele faptului de a nu face rău – starea fundamentală de bine la nivel de corp, vorbire şi minte. Starea de bine a trupului este ca un munte. Multe se întâmplă pe munte. Cade grindină şi bate vântul, plouă şi ninge. Soarele arde foarte tare, norii trec pe cer, animalele îşi lasă excrementele şi se uşurează pe munte, la fel şi oamenii. Oamenii lasă în urmă gunoaie, iar alții vin şi le strâng. Multe lucruri se întâmplă pe acest munte, dar el rămâne neclintit. După ce am ajuns să ne vedem propria ființă în totalitate, corpul intră într-o stare de neclintire, asemenea unui munte. Nu mai tresărim şi nu mai trebuie să ne scărpinăm nasul, să ne tragem de urechi, să lovim pe cineva, să o luăm la goană din cameră sau să bem până ne pierdem mințile. O relație bună şi profundă cu noi înşine are ca efect neclintirea, ceea ce nu înseamnă că nu mai alergăm, nu mai sărim sau nu mai dansăm. Înseamnă că nu există impulsuri ce nu pot fi înfrânate. Nu mai exagerăm cu efortul, cu mâncarea, cu fumatul, cu seducția. Pe scurt, începem să nu mai facem rău.

Bunăstarea la nivel de vorbire este asemenea unei lăute fără corzi. Chiar fără corzi, instrumentul muzical se exprimă pe sine. Aceasta este imaginea vorbirii aşezate. Nu înseamnă că ne controlăm, că suntem crispați, că încercăm din toate puterile să nu spunem ceva greşit. Înseamnă că vorbim direct şi disciplinat. Nu lăsăm vorbele să se rostogolească doar pentru că nu vorbeşte altcineva, iar noi suntem agitați. Nu dăm din gură, aşa cum fac ciorile şi coțofenele. Le-am auzit pe toate; am fost insultați şi am fost lăudați. Ştim ce înseamnă să fii în situația în care toți sunt furioşi sau în

care toți sunt paşnici. Ne simțim în largul nostru în lume, deoarece ne simțim bine cu noi înşine, aşa că nu ni se pare că, fie din nervozitate, fie din cauza tiparelor obişnuinței, trebuie să deschidem gura. Vorba noastră este îmblânzită şi, atunci când vorbim, ea comunică. Nu irosim darul vorbirii pentru a ne exprima nevroza.

Bunăstarea la nivelul minții este ca un lac de munte fără unde. Când lacul e nemişcat, putem vedea tot ceea ce se află în adâncuri. Când apele sunt învolburate, nu se vede nimic. Lacul linişţit, fără unde este o imagine a minții noastre atunci când e în largul ei, atât de plină de o nemărginită prietenie față de toate murdăriile de pe fundul apei, încât nu simțim nevoia să tulburăm apele doar pentru a evita să vedem ce se află acolo.

Pentru a nu face rău trebuie să rămânem treji. Parte din starea de trezie este efortul de a încetini lucrurile suficient pentru a observa ce spunem şi ce facem. Cu cât reuşim mai bine să fim martori ai reacțiilor noastre emoționale în lanț, înțelegând cum funcționează acestea, cu atât este mai uşor să ne înfrânăm pornirile. Acesta devine un mod de viață în care rămânem treji, încetinim ritmul şi observăm.

La rădăcina întregului rău pe care îl facem stă ignoranța. Prin meditație, tocmai asta începem să schimbăm. Dacă vedem că nu suntem atenți la clipa prezentă, că rareori ne înfrânăm, că avem o bunăstare precară, lucrul acesta nu înseamnă confuzie, ci începutul clarității. Pe măsură ce clipele din viața noastră trec, capacitatea noastră de a fi surzi, muți şi orbi nu mai funcționează la fel de bine. Interesant este că, în loc să fim tot mai crispați, acest proces

ne eliberează. Este eliberarea ce apare firesc atunci când suntem complet aici, fără să fim îngrijorați de imperfecțiuni.

7

Lipsa speranţei şi moartea

Dacă suntem gata să renunțăm la speranța că nesiguranța şi durerea pot fi anulate, vom avea curajul de a ne relaxa, acceptând să trăim fără un teren solid sub picioare. Acesta este primul pas pe calea cea bună.

Faptul că ne îndreptăm mintea spre dharma nu aduce siguranță sau confirmare. Faptul că ne îndreptăm mintea spre dharma nu aduce un teren stabil sub picioare. De fapt, când ne îndreptăm mintea spre dharma, conştientizăm fără teamă efemerul şi schimbarea şi începem să înțelegem ce înseamnă să nu ai speranțe.

În limba tibetană există un termen interesant: ye tang che. Silaba ye înseamnă „total, complet”, iar restul înseamnă „epuizat”. Împreună, ye tang che înseamnă obosit până la epuizare. Am putea spune „sătul de tot şi de toate”. Termenul descrie experiența lipsei totale de speranță, a renunțării definitive la speranță. Acesta este un lucru important. Este începutul începutului. Fără a renunța la speranță – speranța că există ceva mai bun în viitor, că

există cineva mai bun în viitor – nu vom fi împăcați cu locul unde ne aflăm sau cu ceea ce suntem.

Am putea spune că mindfulness înseamnă să fim una cu experiența proprie, nu să ne disociem, să ne aflăm acolo atunci când mâna atinge clanța uşii, sau când sună telefonul, sau când se manifestă sentimente de tot felul. Mindfulness se referă la a fi exact acolo unde te afli. Totuşi, ye tang che nu este prea uşor de acceptat. El exprimă renunțarea, esențială pentru calea spirituală.

Nu e realist să credem că putem înțelege totul. Căutarea unei siguranțe durabile este inutilă. Pentru a renunța la vechile noastre tipare conceptuale obişnuite ale minții, adânc înrădăcinate, trebuie să începem să răsturnăm unele dintre principalele prezumții pe care ne bazăm. Credința că există un sine separat, solid, căutarea continuă a plăcerii şi evitarea durerii, gândul că „altcineva" este de vină pentru durerea noastră – iată moduri de a gândi de care trebuie să ne săturăm complet. Trebuie să renunțăm la speranța că acest mod de a gândi ne va aduce satisfacție. Suferința începe să se dizolve atunci când suntem capabili să punem la îndoială crezul sau speranța că avem unde să ne ascundem.

Lipsa speranței înseamnă că nu mai avem acelaşi entuziasm pentru a continua să mergem pe drumul pe care am mers până acum. Poate că ne dorim să ne continuăm călătoria. Ne dorim să simțim pământul solid, confortabil sub picioare, dar încercăm de mii de ori să ne ascundem şi căutăm mii de feluri de a pune lucrurile cap la cap, iar pământul tot continuă să se mişte sub noi. Încercarea de a găsi siguranța

permanentă ne învață multe, deoarece, dacă nu încercăm niciodată, nu observăm că dorința aceasta nu se poate îndeplini. Îndreptându-ne mintea spre dharma, grăbim procesul descoperirii. La fiecare pas, înțelegem încă o dată că nu există nici o speranță – nu putem găsi pământ solid sub picioare.

Diferența dintre teism şi non-teism nu se referă la măsura în care cineva crede sau nu crede în Dumnezeu. Este ceva ce se aplică oricui, inclusiv budiştilor şi celor care nu cred în Buddha. Teismul este o convingere adânc înrădăcinată, conform căreia există o mână de care ne putem agăța: dacă facem ceea ce trebuie, cineva ne va aprecia şi va avea grijă de noi. Înseamnă să credem că vom avea întotdeauna la dispoziție o doică, atunci când avem nevoie. Toți avem tendința de a abdica de la responsabilitățile noastre, transferând autoritatea unei alte entități din afara noastră. Non-teismul înseamnă acceptarea ambiguității şi a nesiguranței momentului prezent, fără a căuta ceva care să ne protejeze. Uneori credem că dharma este ceva în afara noastră – ceva în care să credem, ceva la nivelul căruia trebuie să ne ridicăm. Totuşi, dharma nu este un crez; nu este o dogmă. Ea este aprecierea totală a efemerului şi a schimbării. Învățăturile se dezintegrează atunci când încercăm să le apucăm strâns. Trebuie să trecem prin experiențe despre care vorbesc ele fără a avea speranțe. Mulți oameni curajoşi şi plini de compasiune au trecut prin ele şi au vorbit altora despre ele. Mesajul nu cunoaşte frica; dharma nu şi-a propus niciodată să fie un crez pe care să îl urmăm orbeşte. Dharma nu ne oferă nimic de care să ne agățăm.

Non-teismul ne ajută să înțelegem, în sfârşit, că nu există o doică pe care să putem conta. Găseşti una bună, apoi pleacă. Non-teismul înseamnă să înțelegem că nu doar doicile vin şi pleacă. Întreaga viață este aşa. Acesta este adevărul, iar adevărul nu este convenabil.

Pentru cei care doresc ceva de care să se agațe, viața este încă şi mai neconvenabilă. Din acest punct de vedere, teismul este o dependență. Toți suntem dependenți de speranță – speranța că îndoiala şi misterul vor dispărea. Această dependență are un efect dureros asupra societății: o societate bazată pe mulțimi de oameni dependenți de un suport solid nu este un loc cu prea multă compasiune.

Primul adevăr nobil al lui Buddha spune că, atunci când simțim suferință, nu înseamnă că ceva nu e în regulă. Ce uşurare! În sfârşit, cineva a spus adevărul. Suferința face parte din viață şi nu trebuie să considerăm că asta se întâmplă din cauză că am făcut noi ceva greşit. Totuşi, în realitate, atunci când suferim, credem că ceva este greşit. Cât timp suntem dependenți de speranță, simțim că ne putem domoli sau, dimpotrivă, accentua experiența, ori că o putem schimba cumva şi, astfel, continuăm să suferim profund.

În limba tibetană, cuvântul care înseamnă speranță este rewa; cuvântul pentru frică este dokpa. Mai des se foloseşte cuvântul re-dok, care le combină pe cele două. Speranța şi teama sunt cele două fețe ale aceleiaşi monede. Cât timp există una, există şi cealaltă. Acest re-dok este rădăcina suferinței noastre. În lumea speranței şi a fricii trebuie să schimbăm mereu canalul tv, să schimbăm temperatura, să

schimbăm muzica, deoarece ceva ne dă o nelinişte, ceva ne trezeşte neastâmpărul, ceva începe să ne doară, şi continuăm să căutăm alternativa.

Într-o stare de spirit non-teistă, abandonarea speranței este o afirmare, este începutul începutului. Puteți chiar să scrieți „Lăsați orice speranță” pe uşa frigiderului, în locul unor citate aspiraționale mai convenționale precum: „În fiecare zi, în orice privință, mă simt tot mai bine”.

Speranța şi frica apar din convingerea că ne lipseşte ceva; ele vin dintr-un sentiment al sărăciei. Pur şi simplu, nu putem să ne acceptăm cu calm aşa cum suntem. Ne agățăm de speranță, iar speranța ne fură clipa prezentă. Simțim că altcineva ştie ce se întâmplă, dar că în noi ceva lipseşte şi, în concluzie, ceva lipseşte în lumea noastră.

În loc să ne lăsăm doborâți de negativism, am putea accepta că în clipa asta ne simțim ca naiba, fără să ne fie silă sau teamă să privim lucrurile în față. Aşa se acționează cu compasiune. Asta înseamnă curaj. Putem să privim mai îndeaproape situația. Putem căuta să vedem de ce, cum, sub ce formă.

Putem explora natura acelei situații. Putem cunoaşte natura aversiunii noastre, a ruşinii şi a jenei, fără să credem că e ceva în neregulă dacă simțim toate astea. Putem renunța la speranța fundamentală că există un „eu” mai bun, care va apărea într-o bună zi. Nu putem sări peste noi înşine ca şi cum nu am fi prezenți. E mai bine să privim toate speranțele

şi frica drept în faţă. Apoi apare o anumită încredere în sănătatea noastră mintală fundamentală.

Acesta este momentul în care intervine renunţarea – renunţarea la speranţa că experienţa noastră ar putea fi diferită, renunţarea la speranţa că am putea fi mai buni. Regulile monastice budiste care susţin renunţarea la alcool, renunţarea la activitatea sexuală şi aşa mai departe nu indică faptul că acele lucruri sunt inerent rele sau imorale, ci că le folosim drept doici. Le folosim ca pe o cale de scăpare; le folosim încercând să obţinem confort şi să ne distragem atenţia. Lucrul la care renunţăm, de fapt, în ultimă instanţă, este speranţa tenace că am putea fi salvaţi de a fi ceea ce suntem. Renunţarea este învăţătura care ne inspiră să cercetăm ce se întâmplă de fiecare dată când ne agăţăm de ceva doar pentru că nu suportăm să ne confruntăm cu ceea ce va urma.

Odată stăteam lângă un bărbat într-un avion; el întrerupea tot timpul conversaţia dintre noi pentru a mai lua câte o pilulă. L-am întrebat: „Ce medicamente iei?” Mi-a răspuns că sunt calmante. „Ah, eşti nervos?”, l-am întrebat, iar el a răspuns: „Nu, acum nu, dar cred că voi fi când voi ajunge acasă”.

Poţi râde de istoria asta, dar ce se întâmplă cu tine când începi să te simţi nelalocul tău, nervos, nesigur? Observă panica, observă momentul în care încerci brusc să te agăţi de ceva. Acea încercare are la bază speranţa. Refuzul de a te agăţa de ceva este lipsa speranţei.

Dacă speranța și frica sunt două fețe ale unei singure monede, la fel sunt lipsa speranței și încrederea. Dacă suntem gata să renunțăm la speranța că nesiguranța și durerea pot fi anulate, vom avea curajul de a ne relaxa, acceptând să trăim fără un teren solid sub picioare. Acesta este primul pas pe calea cea bună. Dacă nu există interes pentru a trece dincolo de speranță și frică, atunci nu are sens să căutăm refugiul în buddha, dharma și sangha. A căuta refugiu în buddha, dharma și sangha înseamnă a renunța la speranța de a găsi teren ferm sub picioarele noastre. Suntem gata să căutăm refugiu atunci când această învățătură – indiferent dacă ne considerăm pregătiți pentru ea sau nu – seamănă cu ceva familiar care ne bântuie, cu experiența unui copil care se revede cu mama lui după o lungă despărțire.

Lipsa speranței este terenul ferm. În caz contrar, vom face călătoria cu speranța de a găsi siguranță. Dacă întreprindem călătoria cu gândul la siguranță, pierdem din vedere esențialul. Putem practica meditația cu speranța de a dobândi siguranță; putem studia învățăturile cu speranța de a dobândi siguranță; putem urma toate indicațiile și instrucțiunile cu speranța de a dobândi siguranță; dar toate astea vor duce doar la dezamăgire și durere. Putem evita tot acest timp pierdut tratând cu seriozitate acest mesaj chiar acum. Începeți călătoria fără speranța că veți păși pe un teren solid. Începeți prin lipsa speranței.

Toată anxietatea, nemulțumirea, toate motivele de a spera că experiența noastră ar putea fi diferită sunt înrădăcinate în teama noastră de moarte. Teama de moarte se află în substratul tuturor lucrurilor. Așa cum spunea maestrul zen Shunryu Suzuki Roshi, viața seamănă cu urcarea într-o

barcă ce e gata de plecare pe mare şi care se scufundă. Dar e foarte greu – oricât de mult am auzi despre ea – să credem în propria moarte. Multe practici spirituale încearcă să ne încurajeze să privim serios moartea, dar e uimitor cât de dificil este să permitem informației să îşi atingă scopul. Singurul lucru din viață pe care putem conta cu adevărat este incredibil de îndepărtat pentru noi toți. Nu mergem atât de departe încât să spunem: „Nici vorbă, eu nu voi muri!", deoarece, desigur, ştim că se va întâmpla. Dar, categoric, va fi mai târziu. Aceasta este cea mai puternică speranță.

Trungpa Rinpoche a susținut, la un moment dat, o prelegere publică intitulată „Moartea în viața de fiecare zi". Creştem într-o cultură care se teme de moarte şi o ascunde de noi. Cu toate acestea, venim în contact cu ea în permanență. O simțim sub forma dezamăgirii, a faptului că lucrurile nu merg. O simțim sub forma lucrurilor care se schimbă în permanență. Când ziua se sfârşeşte, când secunda se sfârşeşte, când expirăm, există moarte în viața de fiecare zi.

Moartea din viața de fiecare zi poate fi definită şi prin prisma tuturor experiențelor pe care nu le dorim. Căsătoria nu merge; la serviciu, lucrurile nu se leagă. O relație de fiecare zi cu moartea înseamnă că, treptat, ne dezvoltăm capacitatea de a aştepta, de a accepta cu calm insecuritatea, panica, jena, lucrurile care nu funcționează. Pe măsură ce trec anii, nu mai apelăm atât de uşor la doică.

Moartea şi lipsa speranței oferă motivația potrivită – motivația potrivită pentru a trăi o viață plină de înțelegere, de compasiune. Dar în cea mai mare parte a timpului, principala noastră motivație este respingerea morții. De

obicei refuzăm să recunoaştem prezența unei probleme. Continuăm să negăm faptul că e firesc ca lucrurile să se schimbe, că nisipul ne scapă printre degete. Timpul trece. Este un lucru la fel de firesc ca schimbarea anotimpurilor şi a zilei cu noaptea. Dar îmbătrânirea, boala, pierderea a ceea ce avem – acestea nu sunt percepute ca lucruri fireşti. Vrem să respingem acel sentiment al morții, orice s-ar întâmpla.

Când ni se aminteşte de moarte, intrăm în panică. Nu e vorba doar de faptul că ne tăiem la un deget, că sângele începe să curgă şi că ne punem un bandaj. Mai adăugăm ceva la asta – stilul propriu. Unii dintre noi stau cu stoicism în timp ce sângele le curge pe haine. Alții fac crize de isterie; nu ajunge bandajul, chemăm Salvarea şi mergem la spital. Unii dintre noi folosesc bandaje de firmă. Dar, oricare ar fi stilul pe care îl adoptăm, nu e unul simplu. Nu este esențialul.

Nu putem reveni la ceea ce este esențial? Nu putem reveni, pur şi simplu? Acesta este începutul începutului. Esența, eul nostru originar. Esențialul, degetul plin de sânge. Să revenim la punctul de început, la esență. Relaxează-te acceptând momentul prezent, acceptă lipsa speranței, moartea, nu opune rezistență faptului că totul se termină, că lucrurile trec, că ele nu sunt de durată, că totul se schimbă mereu – acesta este mesajul fundamental.

Când vorbim despre lipsa speranței şi despre moarte, vorbim despre acceptarea faptelor. Fără scăpare. Poate că mai avem dependențe de tot felul, dar încetăm să credem în ele şi să le privim ca pe nişte porți spre fericire. De prea multe ori ne-am complăcut în plăcerea pe termen scurt a

dependenței. Am făcut asta de atâtea ori încât știm că, dacă ne agățăm de această speranță, ajungem să suferim, astfel că plăcerea pe termen scurt devine un iad pe termen lung.

Renunțarea la speranță este încurajarea de a rămâne în contact cu sinele, de a ne împrieteni cu noi înșine, de a nu fugi de noi înșine, de a reveni la esență, indiferent ce se întâmplă. Teama de moarte este fundalul răului. Iată de ce avem neastâmpăr, de ce intrăm în panică, de ce există anxietate. Dar dacă lipsa speranței devine o experiență totală, dacă renunțăm la orice speranță a unei alternative la momentul prezent, putem să ne bucurăm de o relație minunată cu viața noastră, o relație directă, onestă, care nu mai ignoră realitatea nepermanenței și a morții.

8

Opt dharme lumești

Poate că ne-am dori să ne eliberăm de aceste sentimente de plăcere și durere, pierdere și câștig, laudă și învinuire, faimă și batjocură. O abordare mai realistă ar fi să încercăm să le înțelegem, să vedem cum ne țin legați de ele, să vedem cum colorează ele percepția noastră despre realitate, să vedem că nu au forța pe care credeam că o au. După aceea, cele opt dharme lumești se transformă într-un mijloc prin care devenim mai înțelepți, mai buni și mai mulțumiți.

Una dintre învățăturile clasice budiste despre speranță şi frică se referă la aşa-numitele opt dharme lumeşti. Acestea sunt patru perechi de elemente opuse – patru lucruri care ne plac şi de care ne ataşăm şi patru lucruri care nu ne plac şi pe care încercăm să le evităm. Mesajul fundamental este că, atunci când suntem prinşi în cele opt dharme lumeşti, suferim.

În primul rând, ne place plăcerea; suntem legați de ea. În schimb, nu ne place durerea. În al doilea rând, ne place lauda şi suntem ataşați de ea. Încercăm să evităm critica şi învinovățirea. În al treilea rând, ne place faima şi suntem legați de ea. Ne displace şi încercăm să evităm batjocura. În fine, suntem legați de câştig, de dorința de a obține ceea ce vrem. Nu ne place să pierdem ceea ce avem.

Conform acestei învățături simple, ancorarea profundă în aceste patru perechi de elemente opuse – plăcerea şi durerea, pierderea şi câştigul, faima şi batjocura, lauda şi învinovățirea – este ceea ce ne menține legați de durerea samsarei.

Ori de câte ori ne simțim bine, gândurile noastre se îndreaptă, de obicei, spre lucrurile care ne plac – lauda, câştigul, plăcerea şi faima. Când ne simțim inconfortabil, iritabili şi sătui de toate, gândurile şi emoțiile noastre se învârtesc, probabil, în jurul durerii, pierderii, batjocurii şi învinovățirii.

Să luăm, de pildă, lauda şi învinovățirea. Cineva se apropie de noi şi spune: „Eşti bătrân”. Dacă, întâmplător, vrem într-

adevăr să fim bătrâni, ne simțim bine. Ne simțim ca şi cum am fi fost lăudați. Asta ne face mare plăcere şi avem sentimentul unui câştig şi al faimei. Dar să presupunem că, un an întreg, ne-a obsedat ideea de a scăpa de riduri şi de a ne întări muşchii feței. Când cineva spune „Eşti bătrân", ne simțim insultați. Tocmai am fost învinovățiți şi, ca urmare, simțim durere.

Chiar dacă nu vom vorbi mai mult despre această învățătură, putem înțelege deja că multe dintre schimbările noastre de atitudine se leagă de modul în care interpretăm ceea ce se întâmplă. Dacă ne studiem aceste stări atent, vom constata că întotdeauna există un element declanşator. Purtăm în noi o realitate subiectivă care determină, în permanență, reacțiile noastre emoționale. Cineva spune „Eşti bătrân" şi intrăm într-o stare de spirit specială – fie fericire, fie tristețe, mulțumire sau supărare. Pentru altcineva, aceeaşi experiență poate fi complet neutră.

Rostim cuvinte, primim scrisori, dăm telefoane, mâncăm, facem sau nu diverse lucruri. Ne trezim dimineața, deschidem ochii şi se întâmplă lucruri pe tot parcursul zilei, până ce adormim. Multe se întâmplă şi în timp ce dormim. Toată noaptea întâlnim oameni şi acțiuni în vis. Cum reacționăm la ceea ce se întâmplă? Îi respingem sau îi evităm pe ceilalți? Cât de ancorați suntem în aceste opt dharme lumeşti?

Ironia este că noi dăm naştere celor opt dharme lumeşti. Noi le plămădim, ca reacție la ceea se ni se întâmplă în lume. Ele nu sunt concrete în sine. Mai ciudat este că nici noi nu avem mai multă substanță. Avem despre noi concepții pe

care le reconstruim clipă de clipă şi pe care le apărăm din reflex. Este „mult zgomot pentru nimic” – ca şi cum am atrage şi am respinge o iluzie ce se pierde în neant.

Poate că ne-am dori să ne eliberăm de aceste sentimente de plăcere şi durere, pierdere şi câştig, laudă şi învinuire, faimă şi batjocură. O abordare mai realistă ar fi să încercăm să le înțelegem, să vedem cum ne țin legați de ele, să vedem cum colorează ele percepția noastră despre realitate, să vedem că nu au forța pe care credeam că o au. După aceea, cele opt dharme lumeşti se transformă într-un mijloc prin care devenim mai înțelepți, mai buni şi mai mulțumiți.

Pentru început, prin meditație putem observa cum emoțiile şi stările sunt legate de sentimentul de pierdere sau de câştig, de laudă sau de învinuire, şi aşa mai departe. Putem observa cum ceea ce începe ca un simplu gând, o simplă formă de energie, înfloreşte rapid devenind plăcere sau durere în toată puterea cuvântului. Desigur, pentru asta trebuie să avem o anumită doză de neînfricare, deoarece ne-ar plăcea ca totul să decurgă favorabil, pe partea plăcerii/laudei/faimei/câştigului. Ne place să ne asigurăm că totul va fi în favoarea noastră. Dar, când privim mai bine, constatăm că nu avem nici un fel de control asupra celor ce se întâmplă. Avem tot felul de toane şi reacții emoționale. Acestea apar şi dispar, la nesfârşit.

Uneori ne trezim total implicați într-o situație dramatică. Ne înfuriem ca şi cum cineva ar fi intrat în cameră şi ne-ar fi dat o palmă. Dar apoi am putea să ne gândim: „Stai puțin – ce se întâmplă aici?” Reflectăm şi vedem că, din senin, ne simțim de parcă am fi pierdut ceva sau am fi fost insultați.

Nu ştim de unde a apărut acest gând, dar uite-aşa ne trezim iar antrenaţi în cele opt dharme lumeşti.

Chiar atunci, pe loc, putem simţi acea energie, putem face tot posibilul pentru a lăsa gândurile să se risipească şi pentru ca noi să ne relaxăm. Dincolo de toată nebunia şi îngrijorarea există cerul albastru nesfârşit. Acolo, în plină furtună, putem ieşi din acea stare şi ne putem relaxa.

Sau poate că suntem prinşi cu totul într-o fantezie minunată, care ne face plăcere. Privim şi observăm că, din senin, avem impresia că am obţinut ceva, am câştigat, am primit laude pentru ceva. Impresiile care apar în noi sunt dincolo de controlul nostru, total imprevizibile, asemenea imaginilor dintr-un vis. Dar ele apar şi suntem din nou subjugaţi de cele opt dharme lumeşti.

Rasa umană este foarte previzibilă. Apare un gând firav care creşte şi, până să ne dăm seama ce se întâmplă, suntem captivi ai speranţei şi ai fricii.

În secolul al VIII-lea, un om extraordinar a făcut cunoscut budismul în Tibet. Numele său era Padmasambhava, Cel Născut Din Lotus. El mai este numit şi Guru Rinpoche. Legenda spune că a apărut într-o zi din neant, aşezat pe o floare de lotus în mijlocul unui lac. Se spune că acest copil neobişnuit s-a născut complet treaz, ştiind din prima clipă că fenomenele – atât cele exterioare, cât şi cele interioare – nu sunt o realitate palpabilă. Ceea ce nu ştia era cum funcţionează lucrurile obişnuite în această lume.

Era un băiat foarte curios. Încă din prima zi a descoperit că, datorită strălucirii şi frumuseţii lui, toţi erau atraşi de el. A mai observat că, atunci când era vesel şi jucăuş, oamenii erau fericiţi şi îi aduceau multe laude. Regele din acea ţară a fost atât de încântat de copil, încât l-a adus pe Guru Rinpoche să locuiască la palat şi l-a tratat ca pe fiul său.

Apoi, într-o zi, copilul s-a urcat pe acoperişul plat al palatului, luând cu el obiectele rituale ale regelui, un clopoţel şi un sceptru din metal numit vajra. Plin de încântare, a început să danseze pe acoperiş, sunând din clopoţel şi răsucind vajra. Acestea au căzut jos, pe stradă, aterizând în capetele unor trecători care au murit pe loc.

Oamenii din întreaga ţară au fost atât de revoltaţi, încât i-au cerut regelui să îl exileze pe Guru Rinpoche. Chiar în aceeaşi zi, fără bagaje sau hrană, a fost trimis singur în sălbăticie.

Acest copil curios învăţase o lecţie importantă despre lume. Povestea spune că întâlnirea scurtă, dar intensă cu laudele şi ocara a fost suficientă pentru ca el să înţeleagă cum funcţionează samsara. Din acel moment, a renunţat la speranţă şi frică şi a început, plin de entuziasm, să ajute la trezirea celorlalţi oameni.

Şi noi ne putem duce viaţa în acest fel. Putem verifica, în tot ce facem, aceste perechi de elemente opuse care ne sunt familiare. În loc să urmăm automat tipare obişnuite, putem începe să ne observăm reacţiile atunci când cineva ne laudă. Cum reacţionăm când suntem criticaţi? Cum reacţionăm după ce pierdem ceva? Cum reacţionăm atunci când avem

sentimentul că am obținut un câştig? Plăcerea sau durerea sunt chiar atât de simple? Simțim plăcere sau durere şi atâta tot? Sau există o întreagă poveste în spatele lor?

Atunci când începem să ne punem întrebări în legătură cu aceste lucruri, când le cercetăm atent, când vedem cine suntem şi ce facem, manifestând curiozitatea unui copil, ceea ce pare o problemă devine o sursă de înțelepciune. Oricât ar părea de ciudat, această curiozitate începe să submineze orgoliul sau interesul pentru sine şi începem să percepem totul mai clar. De obicei, ne lăsăm duşi de val în ambele direcții; ne luăm avânt în stilul obişnuit şi nici măcar nu observăm ce se întâmplă. Fără să ne dăm seama, deja compunem un nou roman prin care să arătăm că cineva a greşit, sau că noi am avut dreptate, sau că trebuie să primim cutare şi cutare lucru. Când începem să înțelegem întregul proces, emoțiile noastre încep să-şi piardă în mare măsură greutatea.

Toți suntem asemenea unui copil care clădeşte un castel de nisip. Îl înfrumusețăm cu scoici frumoase, bucăți de lemn adus de ape şi fragmente de sticlă colorată. Castelul este al nostru, alții nu au acces. Suntem gata de atac dacă amenință să îl distrugă. Şi totuşi, în ciuda ataşamentului nostru, ştim că, inevitabil, va veni valul şi va lua cu el castelul de nisip. Soluția este să ne bucurăm din plin de el, dar fără să ne agățăm, iar atunci când vine momentul, să îl lăsăm să se dizolve din nou în mare.

Acest mod de a lăsa lucrurile să decurgă de la sine se mai numeşte şi non-ataşament, dar nu este vorba despre răceala şi îndepărtarea asociate adesea cu acest termen. Acest non-

ataşament are mai multă blândeţe şi un caracter mai intim. De fapt, este o dorinţă de a cunoaşte, la fel ca în cazul întrebărilor unui copil de trei ani. Vrem să ne cunoaştem durerea, pentru a înceta să mai fugim. Vrem să ne cunoaştem plăcerea, pentru a înceta să ne mai agăţăm de ea. După aceea, întrebările noastre sunt mai profunde, iar curiozitatea tot mai mare. Vrem să înţelegem pierderea, pentru a-i înţelege pe ceilalţi atunci când viaţa lor se destramă. Vrem să ştim totul despre câştig, pentru a-i înţelege pe ceilalţi atunci când sunt încântaţi sau când devin aroganţi, se umflă în pene şi se lasă duşi de val.

Când înţelegerea şi compasiunea noastră se adâncesc cu privire la capcanele în care cădem adesea, simţim imediat o mai mare tandreţe faţă de rasa umană. Cunoscând propria confuzie, suntem mai dispuşi şi mai capabili să ne murdărim pe mâini şi să încercăm să alinăm confuzia celorlalţi. Dacă nu cercetăm speranţa şi frica, observând naşterea unui gând, observând reacţia în lanţ care urmează, dacă nu ne antrenăm să rămânem neclintiţi în confruntarea cu acea energie, fără a ne implica în dramă, atunci vom fi mereu înfricoşaţi. Lumea în care trăim, oamenii pe care îi întâlnim, animalele care apar din spatele uşii – totul va deveni din ce în ce mai ameninţător.

Aşa că începem prin sondarea propriei inimi şi minţi. Probabil începem această sondare deoarece nu ne găsim locul sau simţim durere şi dorim să îndreptăm lucrurile. Treptat însă, practica noastră evoluează. Începem să înţelegem că, la fel ca noi, alţi oameni continuă să rămână legaţi de speranţă şi de frică. Oriunde mergem, vedem nefericirea ce rezultă din ataşamentul faţă de cele opt dharme lumeşti. Este, de asemenea, foarte clar că oamenii

au nevoie de ajutor şi că nu putem fi de folos altora decât dacă începem cu noi înşine.

Motivația noastră pentru practicarea meditației începe să se schimbe şi începem să ne dorim să ne îmblânzim şi să devenim mai rezonabili de dragul celorlalți oameni. Ne dorim în continuare să înțelegem cum funcționează mintea şi cum suntem seduşi de samsara, dar nu mai vrem asta doar pentru noi înşine. O vrem pentru apropiații noştri, pentru copiii noştri, pentru şefii noştri – pentru întreaga dilemă umană.

9

Şase tipuri de singurătate

De obicei privim singurătatea ca pe un duşman. Durerea din suflet nu este un oaspete bine-venit. Este neliniştitoare şi apăsătoare şi ne stârneşte dorința arzătoare de a scăpa şi de a găsi ceva sau pe cineva care să ne țină companie. Când reuşim să ne relaxăm în mijlocul acestui tumult, începem o relație lipsită de amenințări cu singurătatea, o singurătate relaxantă, calmantă, care răstoarnă complet tiparele noastre comportamentale obişnuite, bazate pe frică.

În calea de mijloc nu există un punct de referință. Mintea fără un punct de referință nu se fixează şi nu se agață de ceva. Cum ar fi posibil să nu avem un punct de referință? A

nu avea un punct de referință ar însemna să schimbăm un răspuns adânc înrădăcinat la oamenii din jur: dorința de a rezolva situația luând-o într-o direcție sau alta. Dacă nu pot merge la stânga sau la dreapta, sunt pierdut! Dacă nu mergem la stânga sau la dreapta, ne simțim ca într-un centru de dezintoxicare. Suntem complet singuri cu toată tensiunea pe care am încercat să o evităm mergând la dreapta sau la stânga. Acea tensiune poate fi destul de apăsătoare.

Totuşi, după ani şi ani în care mergem la dreapta sau la stânga, în care spunem da sau nu, în care alegem binele sau răul, nu se schimbă nimic. Căutarea disperată a siguranței nu a adus niciodată nimic mai mult decât o bucurie de moment. Este la fel ca schimbarea poziției picioarelor în timpul meditației. Ne dor picioarele din cauză că am stat turceşte, aşa că ne mişcăm. Apoi ne spunem: „Ah! Ce uşurare!" Dar după alte două minute şi jumătate, dorim să le mişcăm din nou. Ne tot mişcăm căutând plăcere, căutând confort, iar satisfacția obținută este de scurtă durată.

Auzim multe despre durerea cauzată de samsara şi mai auzim şi despre eliberare. Dar nu aflăm prea multe despre cât de dureros este să treci de la totala dependență la eliberare. Procesul de eliberare cere foarte mult curaj deoarece, în esență, ne schimbăm complet modul de a percepe realitatea, ca şi cum ne-am schimba ADN-ul. Anulăm un tipar care nu este doar tiparul nostru. Este tiparul uman: proiectăm spre lume miliarde de posibilități de a rezolva situația. Putem avea dinții mai albi, o pajişte fără buruieni, o lume fără stânjeneli. Apoi putem trăi fericiți

până la adânci bătrâneți. Acest tipar ne face să fim mereu nemulțumiți şi ne aduce multă suferință.

Ca ființe umane, nu numai că încercăm mereu să găsim rezolvări, ci, în acelaşi timp, simțim că meritățm rezolvarea. Însă nu numai că nu meritățm rezolvarea, ci chiar suferim din cauza ei. Nu meritățm rezolvarea; meritățm ceva mai bun. Meritățm dreptul prin naştere la calea de mijloc, o stare a minții deschise care poate accepta paradoxul şi ambiguitatea. În măsura în care am evitat nesiguranța, evident că manifestățm simptomele retragerii – retragere rezultată din încercarea de a nu ne mai gândi în permanență că există o problemă şi că, undeva, cineva trebuie să o rezolve.

Calea de mijloc este larg deschisă, dar e greu de atins, deoarece merge în răspăr față de vechiul tipar nevrotic ce ne este comun tuturor. Când ne simțim singuri, fără speranță, tot ce ne dorim este să o luăm la dreapta sau la stânga. Nu vrem să stăm şi să aflăm ce simțim. Nu vrem dezintoxicare. Însă calea de mijloc ne încurajează să facem exact asta. Ne încurajează să trezim curajul care există în fiecare dintre noi, fără excepție, inclusiv în mine şi în tine.

Meditația oferă o cale pentru a învăța calea de mijloc – pentru a rămâne pe loc, neclintiți. Suntem încurajați să nu judecăm nimic din ceea ce se iveşte în mintea noastră. De fapt, suntem încurajați să nici nu păstrăm nimic din ceea ce se iveşte în mintea noastră. Ceea ce, de obicei, numim bun sau rău este gândire şi trebuie doar constatată, fără drama obişnuită care însoțeşte binele şi răul. Suntem învățați să lăsăm gândurile să vină şi să plece, ca şi cum am atinge o

bulă de săpun cu o pană. Această disciplină clară ne pregăteşte pentru a renunța la luptă şi pentru a descoperi o stare a existenței proaspătă, neinfluențată de nimic.

Anumite sentimente pot părea puternic legate de dorința noastră de a găsi o rezolvare: singurătate, plictiseală, anxietate. Dacă nu putem accepta relaxați aceste sentimente, va fi foarte greu să rămânem pe linia de mijloc atunci când le vom simți. Dorim victorie sau înfrângere, laudă sau învinovățire. De exemplu, dacă cineva ne abandonează, nu vrem să păstrăm acel sentiment de frustrare pură. În schimb, facem apel la o identitate familiară nouă, aceea de biată victimă. Sau poate că evităm frustrarea acționând şi spunând, pe drept, persoanei respective că e vai de ea. Automat dorim să găsim o cale de a acoperi durerea, identificându-ne cu victoria sau cu starea de victimă.

De obicei privim singurătatea ca pe un duşman. Durerea din suflet nu este un oaspete bine-venit. Este neliniştitoare şi apăsătoare şi ne stârneşte dorința arzătoare de a scăpa şi de a găsi ceva sau pe cineva care să ne țină companie. Când reuşim să ne relaxăm în mijlocul acestui tumult, începem o relație lipsită de amenințări cu singurătatea, o singurătate relaxantă, calmantă, care răstoarnă complet tiparele noastre comportamentale obişnuite, bazate pe frică.

Există şase feluri de a descrie acest gen de singurătate calmă. Acestea sunt: mai puțină dorință, mulțumire, evitarea activității inutile, disciplina totală, renunțarea la rătăcirile în lumea dorințelor şi renunțarea la încercarea de a găsi siguranță în gândurile discursive.

Mai puțină dorință înseamnă să fim gata de singurătate fără a căuta o rezolvare atunci când totul în noi tânjeşte după ceva care să ne înveselească şi să ne schimbe starea de spirit. Practicarea acestui gen de singurătate este un mod de a planta semințele care să ducă la reducerea nelinişstii fundamentale. Prin meditație, de exemplu, ori de câte ori rostim „gândire" în loc să fim dominați la nesfârşit de gândurile noastre, exersăm faptul de a fi prezenți fără să ne disociem. Nu putem face acest lucru acum dacă ieri, cu o zi, cu o săptămână sau cu un an în urmă n-am fost dispuşi să o facem. Dacă practicăm din toată inima şi constant mai puțină dorință, ceva se schimbă. Simțim mai puțină dorință în sensul că nu mai suntem la fel de uşor seduşi de Poveştile Noastre De Viață Foarte Importante. Aşadar, chiar dacă arsura singurătății se mai simte şi, timp de o secundă şi jumătate, privim calm nelinişstea din noi, în timp ce ieri nu puteam să facem asta nici măcar o secundă, aceasta este călătoria luptătorului. Aceasta este calea îndrăznelii. Cu cât ne agităm mai puțin şi ne lăsăm mai puțin pradă nebuniei, cu atât este mai puternic gustul satisfacției aduse de singurătatea calmă. Aşa cum obişnuia să spună adesea maestrul zen Katagiri Roshi: „Poți fi singur fără a te simți abandonat".

Al doilea tip de singurătate este mulțumirea. Când nu avem nimic, nu avem nimic de pierdut. Nu avem nimic de pierdut, dar suntem adânc programați să credem că avem mult de pierdut. Sentimentul că avem mult de pierdut este înrădăcinat în frică – frica de singurătate, de schimbare, de tot ceea ce nu poate fi rezolvat, de non-existență. Speranța că putem evita acest sentiment şi teama că nu vom putea deveni propriul punct de referință.

Atunci când trasăm o linie pe mijlocul unei pagini, ştim cine suntem dacă suntem pe partea dreaptă şi ştim cine suntem dacă suntem pe partea stângă. Dar nu ştim cine suntem dacă nu ne aşezăm pe una dintre părți. Atunci pur şi simplu nu ştim ce să facem. Nu avem un punct de referință, nu ne ține nimeni de mână. În acel moment, fie intrăm în panică, fie ne acomodăm cu situația. Mulțumirea este sinonimă cu singurătatea, singurătatea calmă, acomodarea cu singurătatea calmă. Renunțăm să mai credem că dacă scăpăm de singurătate vom avea parte de o fericire durabilă, sau de bucurie, sau de sentimentul bunăstării, de curaj sau forță. De obicei trebuie să renunțăm de milioane de ori la această convingere, împrietenindu-ne iar şi iar cu spaima noastră şi cu nerăbdarea de a evada în ceva, făcând acelaşi lucru de milioane de ori, dar în mod conştient. Apoi, fără să ne dăm seama, ceva începe să se schimbe. Putem fi pur şi simplu singuri, fără alternativă, mulțumiți să ne aflăm în prezent, cu starea noastră de spirit şi cu textura palpabilă a întâmplărilor care se petrec.

Al treilea fel de singurătate este evitarea activităților inutile. Când „ne arde” singurătatea, căutăm ceva care să ne salveze; căutăm o cale de ieşire. Simțim acel ceva ciudat, numit singurătate, iar mintea noastră o ia razna în încercarea de a găsi tovarăşi care să ne salveze din disperare. Aceasta este o activitate inutilă. Este un mod de a ne face de lucru astfel încât să nu simțim nici o durere. Poate lua forma visului obsesiv cu ochii deschişi, ce ne poartă cu gândul la o iubire romantică adevărată, sau la transformarea unui schimb de bârfe în ştirile de la ora cinci, sau chiar la o călătorie în sălbăticie. Fapt este că, în toate aceste activități, căutăm companie din obişnuință, folosind acelaşi mod repetitiv de a ne distanța de demonul

singurătății. Am putea oare să ne oprim şi să arătăm puțină compasiune şi respect pentru noi înşine? Ce ar fi să încercăm să nu mai fugim de singurătatea în care ne aflăm doar cu noi înşine? Ce-ar fi să nu mai căutăm evadări şi să nu ne mai agățăm de ceva, în clipa în care intrăm în panică? Acceptarea relaxată a singurătății este un efort meritoriu. Aşa cum spunea poetul japonez Ryokan: „Dacă vrei să afli semnificația, opreşte-te şi nu mai alerga după atâtea lucruri".

Disciplina totală este o altă componentă a singurătății calme. Disciplina totală înseamnă că, ori de câte ori avem ocazia, suntem dispuşi să ne întoarcem înapoi, delicat, la momentul prezent. Aceasta este singurătatea ca disciplină totală. Suntem gata să rămânem pe loc, să fim prezenți, singuri. Nu este nevoie să cultivăm acest gen de singurătate; putem doar să stăm neclintiți suficient de mult pentru a înțelege că, de fapt, aşa stau lucrurile. Fundamental suntem singuri şi nu există nimic, nicăieri de care să ne putem agăța. Mai mult, aceasta nu este o problemă. De fapt, ne permite să descoperim, în sfârşit, ființa în stare pură, nefabricată. Presupunerile noastre obişnuite – toate ideile noastre despre cum stau lucrurile – ne împiedică să vedem clar, cu deschidere totală. Spunem: „Da, ştiu!" Dar nu ştim. Nu ştim nimic cu adevărat. Nu există certitudine despre nimic. Adevărul fundamental doare şi dorim să fugim de el. Dar, dacă ne întoarcem şi acceptăm un lucru atât de familiar cum este singurătatea, aceasta este o formă de disciplină utilă pentru a înțelege cât de profunde sunt momentele nerezolvate din viața noastră. Ne păcălim când fugim de ambiguitatea singurătății.

Renunțarea la obiceiul de a rătăci în lumea dorințelor este un alt mod de a descrie singurătatea calmă. Rătăcirea în lumea dorințelor implică şi căutarea unor alte opțiuni, căutarea unui lucru care să ne creeze confort – mâncare, băutură, oameni. Cuvântul dorință implică dependența, modul în care ținem strâns de ceva, deoarece dorim să descoperim un mod de a face ca lucrurile să se aşeze. Această dependență este rezultatul faptului că nu ne-am maturizat niciodată. Dorim, în continuare, să mergem acasă şi să deschidem frigiderul şi să îl găsim plin de tot ceea ce ne place; când situația devine dificilă, dorim să strigăm „Mama!" Însă, dacă mergem în continuare pe calea meditației, părăsim căminul şi rămânem fără nimic. Dacă nu rătăcim în lumea dorinței, ne raportăm direct la realitatea lucrurilor, aşa cum este ea. Singurătatea nu este o problemă. Singurătatea nu este ceva ce trebuie rezolvat. Lucrul acesta e adevărat şi în cazul altor experiențe prin care trecem.

Un alt aspect al singurătății calme este acela de a nu căuta siguranță în gândurile discursive. Ne-a fost tăiată craca de sub picioare, lucrurile s-au dezvăluit aşa cum sunt ele în realitate, nu avem cum să scăpăm de această realitate! Nici măcar nu căutăm compania conversației constante cu noi înşine, despre una şi despre alta, dacă e aşa sau dacă nu e aşa, dacă trebuie sau nu trebuie, dacă se poate sau nu se poate. În singurătatea calmă nu căutăm siguranță în sporovăiala noastră interioară. Iată de ce ni se spune să o numim „gândire". Ea nu are o realitate obiectivă. Este transparentă şi ne scapă printre degete. Suntem încurajați doar să atingem acea sporovăială şi să ne eliberăm de ea, să nu acordăm atenție unor nimicuri.

Singurătatea calmă ne permite să ne privim mintea cu onestitate, fără agresivitate. Treptat putem renunța la idealurile legate de cine credem că ar trebui să fim sau dorim să fim, sau despre ce credem că gândesc alții că vrem sau că ar trebui să fim. Renunțăm la toate acestea şi privim drept, cu compasiune şi umor, ceea ce suntem. În acel moment, singurătatea nu mai este amenințare şi suferință, nu mai este o pedeapsă.

Singurătatea calmă nu ne oferă soluții şi nici nu ne oferă teren sigur sub picioare. Ea ne provoacă să păşim într-o lume fără puncte de referință, fără polarizare, fără o bază solidă. Aceasta este calea de mijloc, calea sacră a luptătorului.

Când te trezeşti dimineața şi, din senin, apare în suflet durerea alienării şi a singurății, poți profita de această oportunitate minunată? În loc să te persecuți sau să simți că se întâmplă ceva teribil de grav, chiar atunci, în momentul de tristețe şi de dor, te poți relaxa, atingând spațiul nemărginit al inimii omeneşti? Data viitoare când simți toate astea, încearcă cele de mai sus.

10

Curiozitatea cu privire la existen**ţă**

Recunoaşte caracterul efemer, suferința şi starea lipsită de ego ca elemente de bază ale vieții şi fii curios cu privire la

reacțiile pe care le ai. Descoperă singur pacea şi află dacă este adevărat sau nu că situația noastră fundamentală este o sursă de bucurie.

Există trei adevăruri – numite, în mod tradițional, trei însemne – ale existenței noastre: caracterul efemer, suferința şi starea lipsită de ego. Chiar dacă ele descriu corect calitățile care stau la baza existenței noastre, aceste cuvinte sună amenințător. E uşor să crezi că este ceva în neregulă cu ceea ce este efemer, cu suferința şi cu starea lipsită de ego, iar asta ar echivala cu gândul că este ceva în neregulă cu situația noastră fundamentală. Dar nimic nu este în neregulă cu efemerul, cu suferința şi cu starea lipsită de ego; putem să le sărbătorim. Situația noastră fundamentală este motiv de bucurie.

Caracterul efemer este partea bună a realității. Exact cum cele patru anotimpuri se succedă în flux continuu, iarna schimbându-se în primăvară, apoi aceasta în vară şi, în sfârşit, vara în toamnă, exact cum ziua devine noapte, lumina se schimbă în întuneric şi apoi devine din nou lumină, în acelaşi fel, totul evoluează constant. Caracterul efemer este esența tuturor lucrurilor. Bebeluşii devin copii, apoi adolescenți, apoi adulți, apoi bătrâni şi apoi, undeva, pe drum, mor. Efemer înseamnă întâlnire şi apoi despărțire. Iubim şi apoi încetăm să mai iubim. Efemerul are un gust dulce-amar, ca atunci când cumperi o cămaşă nouă şi, peste ani, o regăseşti în peticele unei pături.

Oamenii nu respectă ceea ce este efemer. Acesta nu ne aduce plăcere; de fapt, ne aduce la disperare. Este durere.

Încercăm să-i opunem rezistență, făcând lucruri care durează – pentru totdeauna, ne spunem noi –, lucruri pe care să nu fie nevoie să le spălăm, lucruri pe care să nu fie nevoie să le netezim cu fierul de călcat. Cumva, în această încercare de negare a faptului că lucrurile se schimbă întotdeauna, pierdem din vedere sacralitatea vieții. Tindem să uităm că facem parte din schema firească a lucrurilor.

Efemerul este un principiu al armoniei. Când nu ne luptăm cu el, suntem în armonie cu realitatea. Multe culturi celebrează această legătură. Există ceremonii care marchează toate momentele de tranziție din viață, de la naştere la moarte, la fel întâlnirile şi despărțirile, plecarea la război, pierderea bătăliei şi câştigarea ei. Şi noi putem să conştientizăm efemerul, să îl respectăm şi să îl sărbătorim.

Dar suferința? De ce să sărbătorim suferința? Nu seamănă cumva a masochism? Suferința noastră se bazează în mare parte pe teama de tot ceea ce este efemer. Durerea noastră este înrădăcinată în viziunea noastră unidirecțională, dezechilibrată despre realitate. De unde le-a venit oamenilor ideea că ar putea găsi plăcere fără suferință? Este o idee promovată pe larg în această lume şi noi o luăm ca atare. Dar durerea şi plăcerea merg mână în mână; sunt inseparabile. Pot fi sărbătorite. Sunt ceva obişnuit. Naşterea este dureroasă şi minunată. Moartea este dureroasă şi minunată. Tot ceea ce se sfârşeşte este şi începutul pentru altceva. Durerea nu este o pedeapsă; plăcerea nu este o răsplată.

Inspirația şi nefericirea sunt inseparabile. Vrem tot timpul să scăpăm de tristețe, în loc să observăm cum se împleteşte

ea cu bucuria. Ideea este că nu trebuie să preferăm un lucru altuia, opus lui, ci să stabilim o relație corectă cu locul şi momentul în care ne aflăm. Inspirația şi nefericirea se completează una pe cealaltă. Dacă există doar inspirație, devenim aroganți. Dacă există doar nefericire, ne pierdem viziunea. Când simțim că suntem inspirați, ne bucurăm, starea aceasta ne ajută să înțelegem cât de vastă şi de minunată este lumea noastră. Nefericirea ne face smeriți. Gloria inspirației ne pune în legătură cu sacralitatea lumii. Dar când lucrurile se schimbă şi suntem nefericiți, devenim sensibili. Nefericirea ne maturizează sufletul. Este momentul în care începem să îi înțelegem pe ceilalți. Atât inspirația, cât şi nefericirea pot fi sărbătorite. Putem fi măreți şi mici în acelaşi timp.

Oare putem sărbători şi starea lipsită de ego? Adesea privim starea lipsită de ego ca pe o mare pierdere, dar, de fapt, este un câştig. Conştientizarea stării lipsite de ego, starea noastră firească, seamănă cu redobândirea auzului după surzenie. Starea lipsită de ego a fost comparată cu razele soarelui. În absența unui soare solid, razele pur şi simplu radiază spre exterior. În acelaşi mod, starea de trezire radiază firesc în exterior atunci când nu suntem prea preocupați de propria persoană. Starea lipsită de ego este acelaşi lucru cu binele fundamental sau cu natura de buddha, ființa noastră necondiționată. Este ceea ce avem mereu şi nu pierdem, de fapt, niciodată.

Egoul ar putea fi definit ca fiind tot ceea ce acoperă binele fundamental. Din punctul de vedere al experienței, ce acoperă egoul? Acoperă experiența trăirii prezentului, a trăirii plenare a momentului prezent, trăire care ne-ar permite să fim în contact cu experiența imediată. Starea

lipsită de ego este o stare de spirit ce are încredere totală în sacralitatea lumii. Este bunăstarea necondiționată, bucuria necondiționată care include toate calitățile diferite ale experienței noastre.

Aşadar, cum sărbătorim efemerul, suferința şi starea lipsită de ego în viața noastră de zi cu zi? Când apare efemerul în viața noastră, îl recunoaştem ca atare. Nu trebuie să căutăm oportunități pentru a face acest lucru. Când se termină cerneala din stilou tocmai în timp ce scriam o scrisoare importantă, recunoaştem caracterul efemer, ca parte a întregului ciclu al vieții. Când se naşte cineva, recunoaştem în asta efemerul. Când cineva moare, recunoaştem în asta efemerul. Când cineva ne fură maşina, recunoaştem în asta efemerul. Când ne îndrăgostim, ştim că este un moment efemer şi deci cu atât mai prețios. Există nenumărate exemple ale efemerului în viața noastră de fiecare zi, din momentul în care ne trezim şi până adormim şi chiar şi în vis, tot timpul. Este o practică de douăzeci şi patru de ore zilnic. Recunoaştem efemerul ca efemer.

Apoi recunoaştem reacția noastră la ceea ce este efemer. Acum intră în scenă curiozitatea. De obicei, reacționăm din obişnuință la evenimentele din viața noastră. Simțim resentimente sau încântare, suntem entuziaşti sau dezamăgiți. Inteligența nu are un cuvânt prea mare de spus, veselia nu este prezentă. Dar, atunci când recunoaştem efemerul ca efemer, putem observa şi reacțiile noastre față de acesta. Procesul poartă numele de atenție deplină, conştientizare a prezentului, curiozitate, dorință de a cerceta, vigilență. Oricum i-am spune, este o practică foarte utilă, este efortul de a ajunge să ne cunoaştem în totalitate.

Atunci când în viața noastră apare suferința, o putem recunoaşte drept suferință. Când primim ceea ce nu ne dorim, când ne îmbolnăvim, când îmbătrânim, când se apropie momentul morții – când oricare dintre aceste lucruri apare în viața noastră, putem recunoaşte suferința ca suferință. Atunci putem deveni curioşi, putem observa şi acorda atenție reacțiilor noastre față de ceea ce se întâmplă. De obicei ceea ce se întâmplă ne provoacă resentimente şi, într-un fel, ne simțim trădați sau, dimpotrivă, ne provoacă încântare. Oricare ar fi reacția noastră, este venită din obişnuință. În locul acestei reacții, am putea să simțim apropierea următorului impuls şi să observăm efectele lui asupra noastră. Efectele nu sunt nici rele, nici bune; este vorba doar de ceva ce se întâmplă ca reacție la plăcerea sau durerea existenței noastre. Putem, pur şi simplu, să percepem acest lucru, fără a judeca şi fără intenția de a corecta ceva.

Când apare starea lipsită de ego, o recunoaştem ca atare – un moment proaspăt, o percepție clară a unui miros sau a unei privelişti sau a unui sunet, un sentiment de deschidere față de emoții sau gânduri, şi nu de închidere în egoul nostru limitat. Când percepem spațiozitatea în viața noastră, când observăm o pauză în conversația continuă pe care o avem cu noi înşine, când observăm dintr-odată ce se află în fața noastră, când privim clar realitatea aşa cum este ea, nemodificată, putem recunoaşte aceasta ca stare lipsită de ego. Nu este mare lucru. Starea lipsită de ego este la îndemâna noastră tot timpul, în chip de prospețime, deschidere, încântare stârnită de percepția noastră senzorială. Oricât ar părea de ciudat, trăim starea lipsită de ego şi atunci când nu ştim ce se întâmplă, când ne pierdem punctul de referință, când suferim un şoc şi mintea ni se

opreşte în loc. Ne putem observa reacţiile la toate acestea. Uneori ne deschidem mai mult; alteori ne închidem imediat în noi. În orice caz, atunci când starea lipsită de ego apare în viaţa noastră, o putem recunoaşte ca atare. Putem să observăm, să fim curioşi, atenţi la reacţiile noastre şi la ceea ce urmează să se întâmple.

Adeseori, pacea este recomandată de învăţăturile spirituale drept al patrulea însemn al existenţei. Nu este vorba despre pacea ca opus al războiului. Este acea stare de bine ce apare când percepem complementaritatea perechilor infinite de elemente opuse. Dacă există frumuseţe, există şi urâţenie. Dacă există bine, există şi rău. Înţelepciunea şi ignoranţa nu pot fi separate. Este un adevăr de demult – unul pe care bărbaţii şi femeile asemenea nouă continuă să îl tot descopere de multă vreme. Cultivând curiozitatea clipă de clipă, putem descoperi că acest gen de pace creşte în noi câte puţin în fiecare zi şi putem începe să înţelegem ce am citit până acum în cărţi.

Aşadar, nu lua nimic drept sigur şi nu crede tot ce ţi se spune. Fără a fi cinic sau credul, caută latura vie a dharmei. Recunoaşte caracterul efemer, suferinţa şi starea lipsită de ego ca elemente de bază ale vieţii şi fii curios cu privire la reacţiile pe care le ai. Descoperă singur pacea şi află dacă este adevărat sau nu că situaţia noastră fundamentală este o sursă de bucurie.

Non-agresivitatea şi cele patru forţe obstructive (catvāri māra)

Toate aceste mara arată drumul spre trezirea şi viaţa completă, drum ce trece prin renunţarea la controlul asupra vieţii, prin faptul că permitem propriei fiinţe să moară clipă de clipă, la capătul fiecărei respiraţii. Când ne trezim, putem trăi deplin fără să căutăm plăcerea şi să evităm durerea fără să ne recreăm când avem un eşec.

În noaptea în care avea să atingă iluminarea, Buddha s-a aşezat sub un copac. Pe când stătea acolo, a fost atacat de cele patru forţe distructive. Povestea spune că au aruncat spre el săbii şi săgeţi, şi că armele lor s-au transformat în flori.

Ce vrea să spună această poveste? Aşa cum înţeleg eu, sensul este că ceea ce considerăm, din obişnuinţă, drept obstacole nu sunt de fapt duşmanii, ci prietenii noştri. Ceea ce numim obstacole sunt modul în care lumea şi întreaga noastră experienţă ne învaţă unde am rămas înţepeniţi. Ceea ce poate părea o săgeată sau o sabie poate fi simţit ca o floare. Dacă simţim ceea ce ni se întâmplă ca pe un obstacol sau ca pe un duşman ori, dimpotrivă, ca pe un învăţător sau prieten, depinde în totalitate de percepţia noastră despre realitate. Depinde de relaţia noastră cu noi înşine.

Învățăturile ne spun că obstacolele apar în plan exterior şi în plan interior. În acest context, obstacolele din planul exterior sunt reprezentate de sentimentul că am fost răniți de ceva sau de cineva, care astfel a intervenit în armonia şi pacea despre care credeam că ne aparțin. Un nemernic a distrus totul. Acest sentiment al obstacolului se manifestă în relații şi în multe alte situații; suntem dezamăgiți, răniți, pradă confuziei şi atacați în nenumărate feluri. Oamenii au simțit asta de când există lumea.

Cât despre planul interior al obstacolelor, poate că, de fapt, nimic nu ne atacă vreodată în afară de propria noastră confuzie. Poate că nu există nici un obstacol solid în afara propriei nevoi de a ne proteja de orice ne afectează. Poate că singurul duşman este faptul că nu ne place modul în care se prezintă realitatea acum şi, ca urmare, dorim să treacă repede. Dar, din practica meditației, ajungem la concluzia că, de fapt, nimic nu dispare până ce nu ne învață ceea ce trebuie să ştim. Dacă alergăm cu 160 km/oră către celălalt capăt al continentului, pentru a scăpa de obstacol, vom descoperi că aceeaşi problemă ne aşteaptă când ajungem acolo. Continuă să apară având nume, forme şi manifestări noi, până ce învățăm ceea ce are să ne învețe despre separarea noastră de realitate, despre cum ne retragem, în loc să ne deschidem, despre cum ne închidem în noi în loc să permitem experienței cu care ne confruntăm să se desfăşoare în totalitate, fără ezitare şi fără a ne retrage în noi.

Trungpa Rinpoche a întrebat odată un grup de cursanți: „Ce faceți când ajungeți la ananghie? Ce faceți atunci când situația devine de nesuportat?" Stăteam toți acolo, întrebându-ne ce să răspundem. Atunci, el ne-a strigat, pe

rând, pe fiecare. Eram aşa de speriaţi, încât am răspuns foarte sincer. Aproape toţi am spus ceva legat de faptul că ne-am lăsat copleşiţi, că am uitat complet de practica spirituală şi ne-am reluat reacţiile obişnuite. E inutil să mai spun că, după aceea, am constatat foarte clar cum reacţionam când ne simţeam atacaţi, trădaţi sau confuzi, atunci când situaţia ni se părea insuportabilă sau inacceptabilă. Am început să observăm, cu adevărat, ce făceam. Ne închideam în noi sau ne deschideam? Eram plini de resentimente şi înverşunaţi sau ne înmuiam? Deveneam mai înţelepţi sau mai proşti? Ca rezultat al durerii, ştiam noi mai multe despre ce înseamnă să fii om sau ştiam mai puţine? Deveneam mai critici faţă de lumea noastră sau mai generoşi? Eram străpunşi de săgeţi sau le preschimbam în flori?

Învăţăturile tradiţionale despre forţele obstructive mara descriu natura obstacolelor şi felul în care oamenii cad, în mod obişnuit, pradă confuziei şi îşi pierd încrederea în înţelepciunea fundamentală a minţii. Forţele mara descriu câteva moduri uşor de recunoscut în care încercăm să evităm ceea ce se întâmplă.

Există patru forţe mara. Prima se numeşte devaputra mara. Este legată de căutarea plăcerii. A doua, numită skandha mara, este legată de felul în care încercăm mereu să ne recreăm, încercăm să redobândim o anumită soliditate, încercăm să fim cine credem că suntem. A treia mara se numeşte klesha mara. Este vorba despre felul în care ne folosim emoţiile pentru a rămâne amorţiţi sau adormiţi. A patra, yama mara, este legată de teama de moarte. Descrierea acestor patru mara ne arată patru feluri în care noi, la fel ca Buddha, suntem, aparent, atacaţi.

Devaputra mara implică o căutare a plăcerii. Iată cum funcționează: când ne simțim ciudat sau suntem jenați, când durerea apare în orice formă, căutăm înnebuniți o cale prin care să ne liniştim. Orice obstacol întâlnit are capacitatea de a ne încurca planurile, de a face să explodeze complet balonul realității pe care îl considerăm sigur şi de încredere. Când suntem astfel amenințați, nu suportăm să simțim durerea, anxietatea, golul din stomac, fierbințeala furiei care creşte, gustul amar al resentimentului. Aşa că încercăm să ne agățăm de ceva plăcut. Reacționăm prin obiceiul atât de tragic omenesc al căutării plăcerii şi al încercării de a evita durerea.

Devaputra mara este o descriere bună a dependenței noastre de evitare a durerii. Când apare durerea, căutăm, iar şi iar, ceva care să o blocheze. Să zicem, bem ceva sau luăm pastile sau, pur şi simplu, mestecăm gumă ori dăm drumul la radio. Poate chiar folosim meditația, în încercarea de a scăpa de aspectele mai ciudate, neplăcute şi pătrunzătoare ale existenței. Cineva tocmai a tras o săgeată sau a ridicat sabia şi, în loc să permitem armelor acestora să se transforme în flori, încercăm să scăpăm de ele în orice fel. Desigur, există infinite feluri de a căuta plăcerea şi de a evita durerea.

Totuşi, nu trebuie să considerăm căutarea plăcerii drept un obstacol. Mai degrabă este o oportunitate de a observa ce anume facem în fața durerii. În loc să încercăm să evităm stingherealа şi starea de neplăcere fugind în căutarea a ceva, am putea începe să ne deschidem inima spre dilema umană care aduce atât de multă nefericire în lume. Am putea să constatăm că modul în care putem transforma această săgeată devaputra în floare constă în a ne deschide inima şi a observa cum anume încercăm să fugim. Cu foarte

multă delicateţe şi claritate, am putea să vedem cât de slabi suntem. Astfel avem şansa de a descoperi că lucrurile ce par urâte sunt, de fapt, izvoare de înţelepciune şi, pentru noi, o cale de a ne conecta din nou la mintea fundamental înţeleaptă.

Skandha mara se referă la felul în care reacţionăm când ni se taie craca de sub picioare. Simţim că am pierdut tot ceea ce este bun. Am fost aruncaţi din cuib. Plutim prin spaţiu fără să ştim ce se va întâmpla în clipa următoare. Ne aflăm pe teren nesigur: totul mergea strună, era perfect când, dintr-odată, a căzut bomba atomică şi ne-a risipit lumea în milioane de fragmente. Nu ştim ce se va întâmpla mai departe şi nici unde ne aflăm. Apoi ne recreăm. Revenim la siguranţa propriei imagini cât de curând posibil. Trungpa Rinpoche obişnuia să o numească „nostalgia după samsara".

Întreaga noastră lume se destramă şi ni s-a oferit această minunată şansă. Totuşi, nu avem încredere în înţelepciunea noastră fundamentală suficient pentru a lăsa lucrurile aşa cum sunt. Reacţia obişnuită este să revenim la felul nostru de a fi – chiar şi la furie, resentimente, teamă sau uimire. Aşa că recreăm acea personalitate sigură, imuabilă ca şi când am fi un Michelangelo, cioplindu-ne în marmură.

În loc să fie o tragedie sau melodramă, această mara este mai degrabă precum o comedie de situaţie. Exact în momentul în care suntem pe punctul de a înţelege ceva cu adevărat, permiţând inimii să se deschidă sincer, exact în momentul în care avem şansa de a vedea cu claritate, ne punem masca de clovn, cu sprâncenele zburlite şi nasul

mare. Apoi refuzăm să râdem sau să lăsăm lucrurile în voie, deoarece am putea descoperi... cine ştie ce?

Din nou, acest proces nu trebuie considerat un obstacol sau o problemă. Deşi pare a fi o săgeată sau o sabie, dacă îl folosim drept oportunitate pentru a conştientiza că încercăm să ne recreăm iar şi iar, el se transformă în floare. Ne putem permite să fim curioşi sau deschişi în legătură cu ce s-a întâmplat şi cu ceea ce se va întâmpla în continuare. În loc să ne luptăm pentru a redobândi imaginea privitoare la cine suntem, putem atinge starea de spirit în care pur şi simplu nu ştim, adică inteligența fundamentală a minții.

Klesha mara se caracterizează prin emoții puternice. De pildă, apare un sentiment simplu şi, în loc să îi permitem să existe pur şi simplu, intrăm în panică. Începem să țesem gândurile conturând o poveste, ceea ce dă naştere unor emoții şi mai puternice. În loc să rămânem deschişi față de starea neplăcută, încercăm din răsputeri să scăpăm de ea. Menținem starea de tensiune cu gândurile şi sentimentele noastre; n-o lăsăm să treacă.

Atunci când totul se destramă şi simțim nesiguranță, dezamăgire, şoc, stânjeneală, ceea ce rămâne este o minte clară, neinfluențată şi proaspătă. Dar noi nu vedem acest lucru. În schimb, simțim greața şi nesiguranța faptului că ne aflăm la ananghie şi amplificăm acel sentiment, mărşăluind şi declarând, cu pancarte, cât de rea e situația. Batem la toate uşile, rugând lumea să ne ajute, până ce strângem o armată de oameni care sunt de acord cu noi că totul e rău. Uităm ce am învățat prin meditație şi ce ştim că este adevărat. Atunci când apar sentimente cu adevărat

puternice, toate dogmele şi credinţele de care ne-am legat par, prin comparaţie, demne de milă, deoarece emoţiile sunt cu mult mai puternice decât acestea.

Aşadar, ceea ce a început sub forma unui imens spaţiu deschis devine un incendiu de pădure, un război mondial, un vulcan în erupţie, un val uriaş. Ne folosim emoţiile. În esenţă, ele sunt doar parte din minunata senzaţie de a fi în viaţă, dar, în loc să le lăsăm în pace, le luăm şi le folosim pentru a reveni pe un teren solid. Le folosim încercând să negăm că, de fapt, nimeni până acum şi nimeni de acum înainte nu va şti ce se întâmplă. Le folosim încercând să facem ca tot ceea ce ne înconjoară să fie din nou sigur, predictibil şi real, încercăm să ne păcălim în legătură cu ceea ce este adevărat. Am putea să acceptăm pur şi simplu energia emoţională şi să o lăsăm să treacă. Nu avem nevoie, câtuşi de puţin, să răspândim învinovăţirea şi autojustificarea. Noi însă punem paie pe foc, astfel încât emoţiile să pară mai adevărate.

Din nou, nu trebuie să credem că acest proces este un obstacol sau o problemă. Dacă avem puterea de a privi şi de a vedea intensitatea emoţiei, nu numai că putem reuşi să ne împrietenim cu noi înşine, ci putem să ne împrietenim cu toate fiinţele umane şi, de fapt, cu toate vieţuitoarele. Conştientizând, iar şi iar, acest lucru prostesc pe care îl tot facem din cauză că nu dorim să menţinem starea de nesiguranţă, de jenă şi de durere provocată de faptul că nu ştim, începem să nutrim adevărata compasiune faţă de noi înşine şi faţă de toţi ceilalţi, deoarece vedem ce se întâmplă şi cum reacţionăm atunci când totul se destramă. Acea conştientizare este cea care transformă sabia în floare. Este

modul în care ceea ce pare urât, problematic şi nedorit devine, în realitate, învățătorul nostru.

Eu cred că, deşi este posibil ca toate aceste mara să se nască din frica de moarte, yama mara este în mod special înrădăcinată acolo. Când vorbim despre o viață bună din punctul de vedere obişnuit, samsaric, ceea ce vrem să spunem este că am reuşit în sfârşit să aducem lucrurile acolo unde ne-am dorit. În sfârşit, simțim că suntem oameni buni. Avem calități deosebite, suntem paşnici şi nu ne pierdem echilibrul atunci când se aruncă săgeți spre noi. Suntem cei care ştiu să schimbe săgeata în floare. Avem o părere foarte bună despre noi. În sfârşit, am pus cap la cap toate aspectele care rămăseseră în aer. Suntem fericiți. Credem că asta înseamnă viață.

Credem că, dacă am meditat destul, sau am alergat destul, sau am mâncat mâncare sănătoasă, totul va fi perfect. Dar, din punctul de vedere al unui om care este treaz, aceasta este moartea. Căutarea siguranței sau a perfecțiunii, bucuria confirmării, a sentimentului mulțumirii de sine şi a confortului este o formă de moarte. Nu e loc acolo pentru aer proaspăt. Nu mai este loc pentru ca ceva să pătrundă şi să întrerupă toate astea. Ucidem momentul, controlându-ne experiența. În acest fel ne condamnăm la eşec, deoarece, mai devreme sau mai târziu, vom trece printr-o experiență pe care nu o vom putea controla: casa noastră va fi distrusă de un incendiu, o persoană iubită va muri, vom descoperi că avem cancer, o cărămidă va cădea din cer şi ne va lovi în cap, cineva va vărsa suc de roşii peste costumul nostru alb sau vom ajunge la restaurantul preferat şi vom constata că nimeni nu a comandat nimic, iar noi vom avea şapte sute de invitați la prânz.

Esența vieții constă în faptul că ea este o provocare. Uneori e dulce, alteori e amară. Uneori corpul este tensionat, alteori este relaxat şi se deschide. Uneori simțim o durere de cap, alteori ne simțim sută la sută sănătoşi. Din perspectiva omului treaz, încercarea de a pune la punct toate problemele şi de a scăpa de ele înseamnă moarte, deoarece implică respingerea unei părți importante din experiența noastră de bază. Există o oarecare agresivitate în această abordare a vieții în care încercăm să netezim toate asperitățile şi imperfecțiunile, pentru ca drumul să fie mai neted.

Pentru a fi cu adevărat viu, cu adevărat uman şi complet treaz, trebuie să te confrunți permanent cu dificultățile. A trăi cu adevărat înseamnă a te afla mereu pe teritoriu nefamiliar, a trăi fiecare clipă ca şi cum ar fi nouă şi proaspătă. A trăi înseamnă a fi gata să mori mereu, iar şi iar. Din punctul de vedere al treziei, aceasta este viața. Moartea este dorința de a te agăța de ceea ce ai şi dorința ca fiecare experiență să îți aducă confirmare, felicitări şi să te facă să te simți indestructibil. Aşadar, deşi spunem că yama mara este frica de moarte, de fapt ea este frica de viață.

Dorim să fim perfecți, dar continuăm să ne observăm imperfecțiunile, şi nu avem unde fugi de această stare, nu există ieşire, scăpare. Atunci, sabia se transformă în floare. Nu ne întoarcem privirile de la ceea ce vedem, simțim ceea ce simțim şi, pornind de aici, începem să ne conectăm la propria minte înțeleaptă.

Fără aceste mara, oare Buddha s-ar fi trezit? Ar fi atins el iluminarea fără ele? Nu cumva ele erau cele mai bune

prietene ale sale, deoarece îi arătau cine este şi ce este adevărat? Toate aceste mara arată drumul spre trezirea şi viaţa completă, drum ce trece prin renunţarea la controlul asupra vieţii, prin faptul că permitem propriei fiinţe să moară clipă de clipă, la capătul fiecărei respiraţii. Când ne trezim, putem trăi deplin fără să căutăm plăcerea şi să evităm durerea fără să ne recreăm când avem un eşec. Ne putem permite să ne simţim emoţiile, fierbinţi sau reci, vibrante sau line, în loc să le folosim pentru a rămâne ignoranţi şi amorţiţi. Putem renunţa să mai fim perfecţi, trăind astfel fiecare moment din plin. Încercarea de a fugi nu este niciodată răspunsul atunci când vrem să fim oameni deplini. Dacă fugim de experienţa imediată este ca şi cum am prefera moartea în locul vieţii.

Dacă privim săgeţile şi săbiile şi modul în care reacţionăm la ele, putem oricând să revenim la înţelepciunea fundamentală a minţii. În loc să încercăm să scăpăm de ceva sau să ne considerăm atacaţi, profităm de şansa de a vedea cum ne închidem atunci când suntem la ananghie. Astfel ne deschidem inima. Astfel ne trezim inteligenţa şi ne conectăm la natura fundamentală de buddha.

12

Maturizarea

De la început şi până în ultima clipă, practica prin care privim ţintă spre inima noastră pentru a descoperi ce este adevărat

nu implică doar onestitate, ci şi compasiunea şi respectul pentru ceea ce vedem acolo.

În biroul meu am un pergament cu caligrafie japoneză şi o imagine a maestrului zen Bodhidharma. Bodhidharma este un bărbat gras, ursuz, cu sprâncene groase. Arată ca şi cum ar suferi de indigestie. Caligrafia spune: „Dacă ţinteşti direct spre inima ta, îl vei găsi pe Buddha".

Prelegerile despre dharma pe care le ascultăm, sau învăţăturile lui Buddha, sau practicarea meditaţiei nu înseamnă altceva decât studiul propriei persoane. Fie că mâncăm, lucrăm sau meditäm, ascultăm sau vorbim, motivul pentru care ne aflăm aici, pe lume, este acela de a ne studia pe noi înşine. De fapt, s-a spus că studiul propriei persoane oferă toate cărţile de care avem nevoie.

Poate că motivul pentru care există prelegeri şi cărţi despre dharma este doar acela de a ne încuraja să înţelegem această lecţie simplă: toată înţelepciunea referitoare la felul în care ne cauzăm singuri suferinţă şi toată înţelepciunea referitoare la cât de plină de bucurie, cât de vastă şi necomplicată este mintea noastră – aceste două lucruri, înţelegerea a ceea ce am putea numi nevroză şi înţelepciunea adevărului necondiţionat, neinfluenţat – pot fi descoperite numai în propria experienţă.

Bodhidharma a adus budismul zen din India în China. Era bine-cunoscut pentru caracterul său aspru şi refuzul de a face compromisuri. Există o poveste care spune că aţipea în

timpul meditației, așa că și-a tăiat pleoapele. Când le-a aruncat la pământ, ele s-au transformat într-o plantă de ceai, iar el a înțeles că nu trebuia decât să bea ceai pentru a rămâne treaz! El nu făcea compromisuri în sensul că dorea să știe ce este adevărat și nu avea de gând să se ia după părerea altcuiva. Marea lui descoperire a fost că, privind direct în inima noastră, îl descoperim pe Buddha trezit, experiența complet limpede a adevărului despre cum sunt lucrurile.

În tot felul de situații, descoperim ce este adevărat prin simpla studiere în detaliu a propriei persoane, în fiecare colț întunecat sau petic luminat al ființei noastre, indiferent dacă este vorba despre trăsături tulburi, înspăimântătoare, neplăcute, splendide, sinistre, terifiante, încântătoare, care ne inspiră, care ne dau un sentiment de pace sau care ne înfurie. Putem privi toate acestea. Suntem încurajați să încercăm, iar meditația ne oferă metoda. Când m-am întâlnit cu budismul pentru prima dată, am fost foarte ușurată, pentru că nu era vorba doar de învățături, ci și de o tehnică pe care o puteam folosi pentru a explora și a verifica aceste învățături. Din prima zi mi s-a spus că, exact ca Bodhidharma, trebuie să descopăr eu însămi ce este adevărat.

Totuși, când ne așezăm pentru meditație și ne privim mintea cu sinceritate, avem tendința de a transforma totul într-un proiect cam morbid și deprimant. Pare să ne piară complet simțul umorului, și stăm acolo, furioși și hotărâți să ajungem la esența acestei porcării urât mirositoare. După o vreme, după ce practică meditația în acest fel, oamenii încep să simtă atâta vinovăție și nefericire încât fac o cădere

nervoasă, şi adesea se duc la cineva în care au încredere şi îl întreabă: „Unde este bucuria în toate astea?”

Aşadar, alături de viziunea clară, mai există un element important, şi anume bunătatea. Se pare că, dacă nu există claritate şi onestitate, nu putem progresa. Rămânem prizonieri în acelaşi cerc vicios. Dar onestitatea fără bunătate ne face să fim furioşi şi răi şi, curând, începem să arătăm de parcă am fi supt o lămâie. Suntem atât de prinşi în introspecţie încât pierdem orice urmă de mulţumire sau recunoştinţă. Iritarea faţă de sine, faţă de viaţa proprie şi faţă de idiosincraziile celorlalţi devine copleşitoare. Iată de ce se pune atât de mult accent pe bunătate.

Uneori e exprimată sub forma inimii, a trezirii inimii. Adesea poartă numele de blândeţe. Uneori se numeşte prietenie fără limite. Dar, în esenţă, bunătatea este un mod practic, cotidian de a descrie acel ingredient important care echilibrează întregul tablou şi care ne ajută să ne conectăm cu bucuria necondiţionată. Aşa cum spune profesorul vietnamez Thich Nhat Hanh: „Suferinţa nu este suficientă”.

Disciplina este importantă. Când ne aşezăm să meditătm, suntem încurajaţi să respectăm tehnica şi să urmăm cu sfinţenie instrucţiunile, dar, în acel spaţiu al disciplinei, de ce trebuie să fim aşa de duri? Meditătm pentru că „trebuie”? O facem pentru a deveni „buni budişti”, pentru a-i face plăcere profesorului sau pentru a scăpa de iad? Modul în care privim ceea ce se întâmplă în timpul meditaţiei este un antrenament pentru modul în care privim orice apare în restul vieţii noastre. Aşadar, provocarea o reprezintă dezvoltarea compasiunii în paralel cu dezvoltarea vederii

limpezi, exersarea neîncrâncenării şi a voioşiei, în locul unei vinovăţii sau nefericiri şi mai mari. Altfel, nu facem decât să îi doborâm pe ceilalţi şi să ne doborâm pe noi înşine. Nimic nu e vreodată satisfăcător. Nimic nu e destul de bun. Onestitatea fără bunătate, fără umor şi fără să avem inima deschisă riscă să fie meschină. De la început şi până în ultima clipă, practica prin care privim ţintă spre inima noastră pentru a descoperi ce este adevărat nu implică doar onestitate, ci şi compasiunea şi respectul pentru ceea ce vedem acolo.

Este important să învăţăm să fim buni cu noi înşine, să învăţăm cum să ne respectăm. Este important deoarece, în esenţă, atunci când privim adânc în sufletul nostru şi începem să descoperim ce este confuz şi ce este strălucitor, ce este amar şi ce este dulce, nu ne descoperim doar pe noi. Descoperim universul. Când descoperim că suntem Buddha, ne dăm seama că orice şi oricine este Buddha. Descoperim că orice şi oricine este treaz. Orice lucru e la fel de preţios, deplin şi bun şi orice om e la fel de preţios, deplin şi bun. Când privim gândurile şi emoţiile cu umor şi deschidere, tot aşa percepem şi universul. Nu vorbim doar despre eliberarea noastră individuală, ci şi despre cum putem ajuta comunitatea în care trăim, cum am putea să ne ajutăm familia, ţara şi întregul continent, ca să nu mai amintim despre lume şi galaxie şi oricât de departe dorim să ajungem.

Există o tranziţie interesantă ce are loc firesc şi spontan. Începem să descoperim că, în măsura în care există curaj în noi – hotărârea de a privi, de a ţinti spre inima noastră – şi în măsura în care dovedim bunătate faţă de noi înşine,

există şi încrederea că putem, cu adevărat, să uităm de noi şi să ne deschidem către lume.

Singurul motiv pentru care nu ne deschidem inima şi mintea spre alți oameni este acela că ei sunt surse de confuzie pentru noi şi nu ne simțim suficient de curajoşi sau puternici, din punct de vedere mental, pentru a aborda această confuzie. În măsura în care ne privim cu claritate şi cu compasiune, suntem încrezători şi fără frică atunci când privim în ochii altcuiva.

După aceea, această experiență a deschiderii către lume începe să ne fie benefică, simultan, atât nouă, cât şi celorlalți. Cu cât relaționăm mai mult cu ceilalți, cu atât mai rapid descoperim unde există blocaje, unde suntem răi, speriați, închişi. Faptul că vedem toate acestea este util, dar şi dureros. Adesea, singurul mod în care ştim să reacționăm este să folosim aceste informații ca pe nişte gloanțe îndreptate împotriva noastră. Nu suntem buni. Nu suntem sinceri. Nu suntem curajoşi şi am putea foarte bine să lăsăm totul baltă chiar acum. Dar atunci când punem în practică instrucțiunile care ne cer să fim blânzi şi să nu judecăm nimic din ceea ce observăm în momentul de față, această reflexie jenantă în oglindă devine prietena noastră. Vederea acestei reflexii devine motivația noastră pentru a fi tot mai puțin duri şi a ne însenina, deoarece ştim că acesta este singurul mod în care putem continua să lucrăm cu ceilalți şi să fim de vreun folos lumii.

Acesta este începutul maturizării. Cât timp nu dorim să fim oneşti şi buni cu noi înşine, vom rămâne mereu copii. Atunci când începem să facem încercarea de a ne accepta,

străvechea povară a importanței de sine se ușurează considerabil. În sfârșit, facem loc curiozității sincere și descoperim că avem apetitul pentru a afla ce se află în noi.

13

Lărgirea cercului compasiunii

Doar în spațiul deschis în care nu suntem captivii propriei versiuni despre realitate vom putea vedea, auzi și simți cine sunt ceilalți cu adevărat, fapt care ne permite să fim alături de ei și să comunicăm, într-adevăr, cu ei.

Atunci când vorbim despre compasiune ne referim, de obicei, la atitudinea pe care o avem față de cei mai puțin norocoși decât noi. Deoarece avem șanse mai bune, educație mai bună și sănătate, ar trebui să fim plini de compasiune față de cei amărâți, care nu au nimic din toate astea. Totuși, lucrând cu învățăturile despre cum poate fi trezită compasiunea și încercând să îi ajutăm pe ceilalți, ajungem să ne dăm seama că acțiunile izvorâte din compasiune nu implică numai transformarea vieții celorlalți, ci și propria transformare. Acțiunea bazată pe compasiune este o formă de practică spirituală – una dintre cele mai avansate. Nu e nimic mai complex decât relația cu ceilalți. Nu e nimic mai complex decât comunicarea – comunicarea plină de compasiune.

Relația cu ceilalți bazată pe compasiune este o provocare. A comunica în mod real, de la inimă la inimă, şi a fi prezenți pentru altcineva – copilul, soțul, părintele, clientul, pacientul nostru sau femeia fără adăpost de pe stradă – înseamnă a nu ne închide față de acea persoană, ceea ce, în primul rând, înseamnă să nu ne închidem față de noi înşine. Înseamnă să ne permitem să simțim ceea ce simțim şi să nu respingem această stare. Înseamnă să acceptăm fiecare aspect legat de noi înşine, chiar şi acelea care nu ne plac. Pentru asta e nevoie de deschidere, care, în budism, este numită uneori stare de vid sau de gol interior – adică să nu ne fixăm, să nu ne agățăm de nimic. Doar într-un spațiu deschis, în care nu avem o atitudine critică, avem posibilitatea de a recunoaşte ceea ce simțim. Doar în spațiul deschis în care nu suntem captivii propriei versiuni despre realitate vom putea vedea, auzi şi simți cine sunt ceilalți cu adevărat, fapt care ne permite să fim alături de ei şi să comunicăm, într-adevăr, cu ei.

De curând am stat de vorbă cu un bătrân care trăieşte pe străzi de patru ani. Nimeni nu îl priveşte. Nimeni nu vorbeşte cu el. Poate că cineva îi dă nişte bani, dar nimeni nu îl priveşte drept în ochi, nu îl întreabă cum se descurcă. Sentimentul că el nu există pentru ceilalți, senzația de singurătate şi izolare sunt profunde. El mi-a reamintit că esența vorbirii pline de compasiune sau a acțiunii pline de compasiune este să fii prezent pentru oameni, fără să te retragi înspăimântat, înfricoşat ori furios.

A fi plin de compasiune este o cerință destul de greu de îndeplinit. Noi toți ne aflăm în relații în fiecare zi din viață, dar mai ales dacă suntem printre cei care doresc să-i ajute pe ceilalți – bolnavi de cancer, bolnavi de SIDA, femei

abuzate, copii maltratați, animale chinuite, orice ființă care suferă – vom constata destul de repede că persoana pe care dorim să o ajutăm declanşează în noi probleme nerezolvate încă. Chiar dacă dorim să ajutăm şi, poate, chiar ajutăm timp de câteva zile, o lună sau două, mai devreme sau mai târziu cineva va intra pe acea uşă şi ne va atinge toate punctele sensibile. Vom ajunge să-i urâm pe acei oameni, sau să fim speriați de ei, sau să avem sentimentul că, pur şi simplu, nu avem soluții pentru ei. Lucrul acesta se adevereşte de fiecare dată când suntem sinceri în dorința de a fi de folos celorlalți. Mai devreme sau mai târziu, toate problemele noastre nerezolvate ies la suprafață; suntem confruntați cu noi înşine.

Roshi Bernard Glassman predă învățătura zen şi totodată desfăşoară un proiect pentru cei fără adăpost în Yonkers, New York. Ultima dată când l-am ascultat, acesta ne-a destăinuit ceva care m-a uimit: a spus că, de fapt, nu munceşte pentru a-i ajuta pe alții; o face deoarece simte că, pătrunzând în acele zone ale societății pe care altădată le respinsese, este ca şi cum ar pătrunde în acele părți ale propriei ființe pe care le respinsese.

Deşi acesta este un concept normal din budism, el este dificil de aplicat în viață. Este dificil chiar şi să auzim că lucrurile pe care le respingem în viața exterioară sunt cele pe care le respingem în noi, iar ceea ce respingem în noi este ceea ce vom respinge în afară. Dar, pe scurt, aşa funcționează lucrurile. Dacă suntem de părere că nu ne mai putem schimba şi renunțăm să lucrăm cu noi înşine, la fel vom crede că nici ceilalți nu pot fi schimbați şi vom renunța să-i ajutăm. Ceea ce urâm în noi urâm în ceilalți. În măsura în care avem compasiune pentru noi înşine, vom arăta

compasiune şi faţă de ceilalţi. Compasiunea începe şi se încheie cu compasiunea manifestată faţă de toate acele părţi nedorite din noi, faţă de toate acele imperfecţiuni la care nici măcar nu dorim să ne uităm. Compasiunea nu este un fel de proiect de auto-îmbunătăţire sau un ideal la care aspirăm.

În învăţăturile mahayana* există un îndemn care spune: „Dă vina numai pe tine însuţi". Esenţa îndemnului este următoarea: „Când doare atât de rău, este pentru că stau agăţat atât de strâns". Asta nu înseamnă că ar trebui să ne torturăm psihic sau fizic. Nu îndeamnă spre martiriu. Înţelesul său este că durerea vine din faptul că ţinem prea mult ca lucrurile să iasă în felul imaginat de noi şi că una dintre principalele căi la care recurgem când nu ne simţim confortabil, când ne găsim într-o situaţie nedorită sau într-un loc nedorit este să învinovăţim.

Din obişnuinţă, ridicăm o barieră numită învinovăţire care ne împiedică să comunicăm cu adevărat cu ceilalţi, şi o întărim cu concepţiile noastre despre cine are dreptate şi cine nu. Facem asta cu persoanele care ne sunt cele mai apropiate şi o facem cu sistemele politice, cu tot felul de lucruri care nu ne plac în ceea ce îi priveşte pe asociaţii noştri sau societatea în care trăim. Este un truc comun, vechi, bine perfecţionat prin care încercăm să ne simţim mai bine. Învinovăţeşte-i pe ceilalţi. Învinovăţirea este o formă prin care ne protejăm inima, prin care încercăm să protejăm ceea ce este delicat şi deschis şi sensibil în noi înşine. În loc să ne asumăm durerea, facem tot posibilul pentru a găsi un teren sigur.

Acest îndemn este o sugestie utilă şi interesantă pentru a începe să renunțăm la acea tendință obişnuită, veche, adânc înrădăcinată de a ține morțiş ca lucrurile să iasă aşa cum vrem noi. Pentru început, când simțim tendința de a învinovăți ceva sau pe cineva, ar trebui, mai întâi, să încercăm să vedem ce simțim atunci când ne înverşunăm să dăm lucrurilor cursul dorit de noi. Ce simțim atunci când dăm vina pe cineva? Ce simțim când respingem? Ce simțim când urâm? Ce simțim când suntem indignați?

În fiecare dintre noi există multă delicatețe, mult suflet. Atingerea acelui punct delicat trebuie să fie punctul de pornire. Iată despre ce este vorba atunci când ne referim la compasiune. Când renunțăm să mai aducem învinuiri un timp suficient de îndelungat încât să ne oferim un spațiu deschis în care să ne simțim punctul delicat, este ca şi cum ne-am apleca pentru a atinge o rană imensă, aflată chiar sub stratul protector pe care îl construieşte toată acea învinovățire.

Cuvintele budiste compasiune şi vid lăuntric nu înseamnă prea mult până ce nu începem să ne cultivăm capacitatea înnăscută de a ne accepta durerea cu sufletul deschis şi cu voința de a nu încerca imediat să găsim un teren solid sub picioare. De exemplu, dacă ceea ce simțim este furie, presupunem, de obicei, că ne putem raporta la ea doar în două feluri. Unul dintre ele este să-i învinovățim pe alții. Să găsim vina la altcineva; să dăm întotdeauna vina pe ceilalți. Cealaltă alternativă este să ne simțim vinovați pentru furie şi să ne învinovățim pe noi înşine.

Învinovățirea este modul în care ne oferim o soliditate nouă înşine. Nu numai că arătăm cu degetul atunci când ceva este „greşit”, dar, în acelaşi timp, dorim să „îndreptăm” noi situația. În orice relație de lungă durată din viața noastră, fie că este vorba despre căsătorie, despre relația părinte–copil, despre relațiile de la locul de muncă, dintr-o comunitate religioasă sau de orice alte relații, este posibil să descoperim că dorim să „îndreptăm” lucrurile mai mult decât e cazul, deoarece suntem puțin agitați. Poate că relația respectivă nu se ridică la nivelul standardelor noastre, aşa că aducem justificări în sprijinul ei şi încercăm să o îndreptăm cât se poate de mult. Spunem tuturor că soțul, sau soția, sau copilul, sau profesorul, sau grupul de susținere face cine ştie ce lucru bizar şi antisocial fiind însă bine intenționat/ă. Sau venim cu cine ştie ce credință dogmatică şi ținem cu dinții de ea, din nou pentru a ne întări poziția. Ne conducem după sentimentul că trebuie să îndreptăm lucrurile în concordanță cu standardele noastre. Dacă nu mai putem continua cu o anumită situație, atunci spunem că situația respectivă era greşită, deoarece credem că aceasta este singura noastră soluție. Ceva e bine sau ceva e greşit.

Începem cu noi înşine. Ne spunem că avem dreptate sau ne spunem că greşim în fiecare zi, în fiecare săptămână, în fiecare lună şi an din viața noastră. Credem că trebuie să avem dreptate ca să ne simțim bine. Nu vrem să greşim, deoarece ne-am simți prost. Dar am putea fi mai plini de compasiune cu toate acele părți din noi. Când simțim că avem dreptate, putem privi întregul fenomen. Faptul de a simți că ai dreptate îți dă un sentiment plăcut; putem fi absolut siguri că avem dreptate şi o mulțime de oameni pot fi de acord cu noi că avem dreptate. Dar dacă există cineva

care nu e de acord cu noi? Ce se întâmplă atunci? Simțim că ne înfuriem şi devenim agresivi? Dacă privim spre momentul de furie sau de agresivitate, putem constata că aceasta este materia din care sunt făcute războaiele. Aceasta este materia din care sunt făcute revoltele: sentimentul că trebuie să ai dreptate, şocul şi indignarea atunci când cineva nu e de acord cu tine. Pe de altă parte, atunci când avem sentimentul că greşim şi suntem convinşi că greşim, rămânând agățați de această convingere, putem iarăşi să privim întregul fenomen. Toată povestea asta cu binele şi răul ne închide şi ne face lumea mai mică. Dorința de a ne afla în situații şi relații sigure, permanente şi palpabile ascunde esența problemei, şi anume faptul că lucrurile sunt fundamental lipsite de soliditate.

În loc să declarăm că ceilalți au sau nu dreptate, sau să păstrăm în noi convingerea că avem dreptate sau că greşim, putem alege calea de mijloc, o cale de mijloc foarte puternică. Ca şi cum ne-am afla pe o muchie de cuțit, fără să cădem nici la dreapta, nici la stânga. Calea de mijloc presupune să nu ne agățăm atât de strâns de versiunea noastră. Înseamnă să ne păstrăm inima şi mintea deschise suficient de mult timp încât să acceptăm ideea că, atunci când facem ceva greşit, o facem din dorința de a obține un avantaj sau siguranță. La fel, atunci când acționăm corect, încercăm de asemenea să obținem un avantaj sau siguranță. Oare mintea şi inima noastră sunt suficient de mari pentru a rămâne în acel spațiu în care nu suntem complet siguri cine are dreptate şi cine a greşit? Putem oare să nu avem un plan prestabilit atunci când intrăm într-o cameră împreună cu o altă persoană, să nu ştim ce să spunem, să nu stabilim dacă acea persoană are sau nu dreptate? Putem vedea, auzi, simți alți oameni aşa cum sunt

ei de fapt? O astfel de practică este puternică, deoarece ne vom trezi mereu căutând cu disperare să regăsim siguranța – să decretăm că dreptatea e de partea noastră sau de partea lor. Dar adevărata comunicare poate avea loc doar în acel spațiu deschis.

Fie că este vorba despre noi, despre iubiții noştri, despre şefii, copiii noştri, despre o persoană antipatizată în comunitatea noastră sau despre situația politică, este nevoie de mai mult curaj pentru a nu refuza nimănui accesul la inima noastră şi pentru a nu-i transforma pe ceilalți în duşmani. Dacă începem să trăim astfel, vom descoperi că, de fapt, nu mai putem spune despre nimic că este în totalitate drept sau în totalitate greşit, deoarece lucrurile sunt mult mai alunecoase decât am putea crede, totul ne scapă printre degete. Totul este ambiguu; totul se mişcă şi se schimbă în permanență şi există tot atâtea păreri câți oameni sunt implicați. Încercarea de a găsi adevărul suprem sau eroarea supremă este un truc pe care îl folosim pentru a ne simți confortabil şi în siguranță.

De aici rezultă o problemă mult mai importantă pentru noi toți: cum vom putea vreodată să schimbăm ceva? Cum ar putea să fie mai puțină agresivitate în univers, în loc să apară mai multă? Apoi, putem trece la un nivel mai personal: cum învăț să comunic cu cineva care mă răneşte sau cu cineva care răneşte mulți oameni? Cum pot vorbi cu cineva astfel încât să apară, în mod real, o schimbare? Cum să comunic, astfel încât spațiul să se deschidă şi amândoi să ajungem în contact cu acea inteligență fundamentală pe care o împărtăşim toți? Într-o întâlnire cu potențial violent, cum să comunic astfel încât nici unul dintre noi să nu devină tot mai furios şi agresiv? Cum să comunic cu inima

celuilalt, astfel încât situația de blocaj să se dezgheţe? Cum să comunic astfel încât tot ceea ce pare îngheţat, imposibil şi definitiv agresiv să înceapă să se înmoaie şi să apară o formă oarecare de schimb de compasiune?

Ei bine, totul începe cu dorința de a simți emoțiile prin care trecem. Începe cu dorința de a avea o relație plină de compasiune cu părțile din noi care, după părerea noastră, nu merită să existe pe planetă. Dacă, prin meditație, suntem gata să acordăm atenție nu doar lucrurilor care ne dau o stare de confort, ci şi celor care aduc durere, dacă aspirăm să rămânem treji şi deschişi față de ceea ce simțim, să recunoaştem şi să conştientizăm totul, cât de bine putem, în orice moment, atunci ceva începe să se schimbe.

Acțiunile pline de compasiune, faptul de a fi prezenți pentru ceilalți, de a putea acționa şi vorbi într-un mod care comunică – toate acestea încep prin observarea propriei persoane în momentele în care ne spunem că avem dreptate sau că greşim. În acele momente, putem contempla faptul că există o altă posibilitate mult mai importantă la oricare dintre cele două variante, o stare mai fragilă, lipsită de stabilitate în care am putea trăi. Această stare, odată percepută, ne va ajuta să ne antrenăm întreaga viață pentru a ne deschide mai mult spre propriile sentimente, pentru a ne deschide mai mult în loc să ne închidem în noi. Vom descoperi că, pe măsură ce ne angajăm în această practică, pe măsură ce începem să sărbătorim acele aspecte ale noastre care, înainte, ni se păreau de nesuportat, ceva se va schimba în noi. Ceva se va schimba pentru totdeauna. Vechile tipare comportamentale obişnuite vor începe să dispară şi vom începe să vedem fețele, vom auzi cuvintele oamenilor care vorbesc cu noi.

Dacă începem să ne conectăm cu blândețe la ceea ce simțim, carapacea de protecție se va topi şi vom descoperi că mai multe părți din viața noastră funcționează cum trebuie. Pe măsură ce învățăm să avem compasiune pentru noi înşine, cercul compasiunii pentru ceilalți – cu ce şi cu cine putem lucra, şi cum anume – devine mai larg.

„Marele vehicul", care prezintă o viziune bazată pe vidul lăuntric, pe compasiune şi pe conştientizarea universalității naturii de buddha.

14

Dragostea care nu moare

În momentele dificile, numai bodhichitta vindecă. Când inspirația păleşte, când suntem gata să ne dăm bătuți, acesta este momentul în care vindecarea poate fi găsită în însăşi durerea acută. Este momentul în care atingem esența adevărată a bodhichittei.

Tatăl unui copilaş de doi ani povesteşte cum a pornit televizorul şi, dintr-odată, a văzut pe ecran clădirea federală din Oklahoma unde avusese loc o explozie. Vedea cum pompierii aduceau pe brațe trupurile inerte şi însângerate ale bebeluşilor scoşi din ruinele grădiniței aflate la primul etaj al clădirii. Spune că, în trecut, reuşea să se distanțeze de suferința altor oameni. Dar, de când a devenit tată,

lucrurile s-au schimbat. Are sentimentul că fiecare copil este şi al lui. Simte durerea tuturor părinților ca şi cum ar fi a lui.

Legătura cu suferința celorlalți, incapacitatea de a mai privi din afară este descoperirea punctului nostru delicat, descoperirea bodhichittei. Bodhichitta este un vechi cuvânt sanscrit, care înseamnă „inimă nobilă sau trezită". Se spune că ea este prezentă în toate ființele. Aşa cum untul există în lapte şi uleiul există în sămânța de susan, acest punct delicat există în fiecare dintre noi.

Stephen Levine a scris despre o femeie care era pe moarte, avea dureri cumplite şi era cuprinsă de mari resentimente. În momentul în care a simțit că nu mai poate suporta durerea şi furia, brusc a început să simtă durerea altor oameni aflați în suferință: o mamă care murea de foame în Ethiopia, un adolescent fugit de acasă, aflat pe moarte din cauza drogurilor, într-un apartament murdar, un bărbat strivit de o alunecare de teren şi care murea singur, pe malul unui râu. Femeia a spus că a înțeles că durerea nu era doar a ei, era a tuturor ființelor. Viața ei nu era doar a ei, era viața în sine.

Trezim această bodhichitta, această delicatețe a simțirii față de viață, atunci când nu ne mai putem pune la adăpost de vulnerabilitatea condiției noastre, de fragilitatea inerentă a existenței. După cum spune Gyalwa Karmapa: „Absorbi totul. Laşi durerea lumii să îți atingă inima şi o transformi în compasiune".

Se spune că, în momentele dificile, numai bodhichitta vindecă. Când inspirația păleşte, când suntem gata să ne dăm bătuți, acesta este momentul în care vindecarea poate fi găsită în însăşi durerea acută. Este momentul în care atingem esența adevărată a bodhichittei. În singurătate, în frică, în clipele în care ne considerăm neînțeleşi şi respinşi sălăşluieşte bătaia de inimă a tuturor lucrurilor, adevăratul miez al durerii.

Asemenea unui giuvaier îngropat sub pământ timp de un milion de ani şi care totuşi nici nu îşi pierde culoarea, nici nu se frânge, această inimă nobilă nu este afectată de crizele şi spaimele noastre. Giuvaierul poate fi adus oricând la lumină şi va străluci la fel de puternic, ca şi cum nimic nu s-ar fi întâmplat. Oricât am fi de orientați spre răutate, egoism sau lăcomie, inima adevărată a bodhichittei nu se poate pierde. Ea se află acolo, în tot ce trăieşte, niciodată afectată şi absolut neştirbită.

Credem că dacă ne protejăm de suferință înseamnă că suntem buni cu noi înşine. Adevărul este că nu facem decât să devenim mai temători, mai duri şi mai alienați. Ne simțim rupți din întreg. Această separare devine un fel de închisoare pentru noi, o închisoare care ne limitează la speranțele şi temerile personale şi la grija exclusiv față de cei mai apropiați. Lucru curios, dacă preocuparea noastră principală este să încercăm să ne punem la adăpost de neplăceri, vom suferi. În schimb, atunci când nu ne închidem şi lăsăm inima să se deschidă, descoperim legătura noastră de rudenie cu toate ființele. Sanctitatea Sa Dalai Lama descrie două feluri de oameni egoişti: cei lipsiți de înțelepciune şi cei înțelepți. Egoiştii lipsiți de înțelepciune se gândesc doar la ei, iar rezultatul este confuzie şi durere.

Egoiştii înţelepţi ştiu că lucrul cel mai bun pe care îl pot face pentru ei înşişi este să fie aproape de ceilalţi. Drept rezultat, ei cunosc bucuria.

Când vedem o femeie cu un copil cerşind pe stradă, când vedem un bărbat bătându-şi fără milă câinele speriat, când vedem un adolescent bătut zdravăn sau vedem frica în ochii unui copil, întoarcem spatele pentru că nu suportăm ceea ce vedem? Majoritatea dintre noi, probabil că da. E nevoie de încurajări din partea cuiva pentru a nu respinge ceea ce simţim, pentru a nu ne simţi ruşinaţi de dragostea şi tristeţea ce se ivesc în noi, pentru a nu ne fi teamă de durere. Cineva trebuie să ne încurajeze spunându-ne că acest punct delicat din noi poate fi trezit şi că asta ne poate schimba viaţa.

Practica tonglen – transmiterea şi primirea – are rolul de a trezi bodhichitta, de a ne pune în legătură cu adevărata inimă nobilă. Este un exerciţiu de asimilare a durerii şi de trimitere în afară a plăcerii, aşadar răstoarnă complet obiceiul nostru adânc înrădăcinat de a face exact invers.

Tonglen este un exerciţiu pentru crearea de spaţiu, pentru aerisirea atmosferei vieţii noastre, astfel încât oamenii să respire liber şi să se relaxeze. Ori de câte ori întâlnim suferinţa sub orice formă, instrucţiunile tonglen ne cer să tragem adânc aer în piept, dorind, în acest timp, ca toţi oamenii să se elibereze de durere. Când întâlnim fericirea sub orice formă, instrucţiunile ne cer să expirăm aerul, să-l trimitem în afară, cu dorinţa ca toată lumea să simtă bucurie. Este un exerciţiu care le permite oamenilor să simtă o

eliberare de poveri, o diminuare a încordării, este un exercițiu care ne arată cum să iubim necondiționat.

De mai bine de 20 de ani, Bo şi Sita Lozoff îi ajută pe oamenii din închisori. Ei predau meditația, susțin prelegeri şi, prin cărți şi buletine informative, oferă sfaturi spirituale cu aplicație practică şi care au darul de a-i inspira pe ceilalți. În fiecare zi, cutia lor poştală este plină de scrisori de la oameni condamnați la închisoare. În fiecare zi, ei răspund la cât de multe pot dintre acestea. Sita mi-a spus că, uneori, scrisorile sunt atât de pline de tristețe, încât se simte copleşită. Atunci, fără să fi auzit vreodată de tonglen, inspiră adânc, din instinct, toată durerea din acele scrisori şi trimite alinare în afară.

Mulți oameni care se sting încet din cauza SIDA au început să exerseze tonglen. Ei inspiră pentru toți ceilalți aflați în aceeaşi barcă. Ei inspiră toată suferința a milioane de bărbați, femei şi copii care au SIDA. Apoi expiră o stare de bine, bunătate. Aşa cum spunea cineva: „Nu îmi face rău. Mă face să simt că durerea mea nu e în zadar, că nu sunt singur şi inutil. Astfel, toate astea au un sens".

Atunci când ne protejăm ca să nu simțim durere, acea protecție devine o armură, o armură care întemnițează blândețea sufletului. Facem tot ce ne stă în putință pentru a nu simți nimic din ceea ce ne amenință. Încercăm să prelungim sentimentul de bine legat de noi. Privind pozele colorate din reviste cu oameni care se distrează pe plajă, mulți dintre noi îşi doresc, sincer, ca viața să fie aşa de bună.

Atunci când inspirăm durerea, aceasta reuşeşte, cumva, să străpungă armura. Felul în care ne protejăm se înmoaie. Această armură greoaie, ruginită, plină de fisuri începe să nu mai fie chiar un monolit. Când inspirăm, armura începe să se fisureze şi constatăm că putem respira adânc şi ne putem relaxa. Nu trebuie să ne încordăm, ca şi cum întreaga noastră viață s-ar petrece pe scaunul unui dentist.

Când expirăm uşurare şi spațiozitate, încurajăm, de asemenea, dizolvarea armurii. Expirația este o metaforă pentru deschiderea întregii ființe. Când un lucru este prețios, în loc să îl ținem strâns, putem deschide brațele pentru a-l împărtăşi. Îl putem dărui cu totul. Putem împărtăşi bogăția acestei experiențe umane nemăsurate.

Bărbatul agresat sexual în copilărie începe să îşi amintească. Fără să ştie de unde îi vine ideea, el începe să inspire toată durerea acelui copilaş înspăimântat şi lipsit de ajutor. Apoi inspiră durerea tuturor copilaşilor de pretutindeni, copii care supraviețuiesc cu greu, din cauza neglijării, abuzului, bolii şi războiului. Din senin, el descoperă bodhichitta.

Inima trezită poate fi oricând descoperită astfel. Nu e nevoie de pregătire sau de efort pentru a reuşi. Când încă nu avem o strategie şi nu suntem siguri în ce direcție să pornim, în acele momente de vulnerabilitate, bodhichitta este mereu prezentă. Ea se manifestă sub forma deschiderii fundamentale, pe care budiştii o numesc shunyata. Se manifestă sub forma blândeții fundamentale, a căldurii compasiunii fundamentale. Când ne frământăm ca şi cum ne-am aştepta să fim atacați, o blocăm. Când eliberăm

tensiunea dintre părți, lupta dintre noi şi ceilalți, acela este momentul în care bodhichitta îşi face apariția.

La nivel relativ, inima noastră nobilă este o îngemănare cu toate ființele. La nivel absolut, o simțim ca pe o lipsă a pământului solid de sub picioare sau ca pe un spațiu deschis.

Deoarece bodhichitta nu ne oferă terenul sigur sub picioare, ea loveşte în concepțiile şi idealurile noastre. Nu putem să transformăm bodhichitta într-un proiect prin care să devenim un „om bun" sau în cineva care să existe pentru totdeauna. Nesiguranța este mult prea mare.

Deoarece bodhichitta trezeşte sensibilitatea, nu o putem folosi pentru a ne distanța. Bodhichitta nu poate fi redusă la o noțiune abstractă despre lipsa de substanță a durerii. Nu putem scăpa spunând: „În realitate, nu se întâmplă nimic şi nu avem nimic de făcut".

Relativul şi absolutul lucrează împreună pentru a ne conecta la dragostea fără limite. Compasiunea şi shunyata sunt calitățile unei iubiri care nu va muri.

Când venim în contact cu punctul delicat al bodhichittei, este ca şi cum ne-am întoarce acasă. Ca şi cum am suferit îndelung de amnezie şi ne trezim ca să ne reamintim cine suntem cu adevărat. Poetul Jalaluddin Rumi scrie despre călători nocturni care caută întunericul în loc să fugă de el, caută compania celor care doresc să îşi cunoască propria frică. Fie că este vorba despre teama minoră de un interviu

pentru un loc de muncă sau de spaimele imposibil de descris ale războiului, prejudecăților şi urii, fie că este vorba despre singurătatea unei văduve sau de ororile suferite de copiii care sunt făcuți de ruşine sau abuzați de un părinte, călătorii nocturni descoperă în însăşi sensibilitatea durerii lumina bodhichittei.

Bodhichitta este la îndemână în momentele în care ne îngrijim de diverse lucruri, atunci când ne ştergem ochelarii sau ne pieptănăm părul. Este la îndemână în momentele de apreciere, când observăm cerul albastru sau ne oprim să ascultăm ploaia. O putem atinge în momentele de recunoştință, când ne amintim un gest de bunătate sau curajul unei persoane. Se iveşte în muzică şi dans, în artă şi poezie. Ori de câte ori renunțăm să ne agățăm de propria viață şi privim lumea din jur, ori de câte ori ne conectăm la suferință, ori de câte ori ne conectăm la bucurie, ori de câte ori renunțăm la resentimente şi plângeri, în toate acele momente bodhichitta este cu noi.

Trezirea spirituală este descrisă adesea drept o călătorie spre vârful unui munte. Renunțăm la lucrurile de care suntem ataşați şi la spiritul nostru lumesc şi, încet, ne îndreptăm spre vârf. Ajunşi pe culme, ne-am ridicat deasupra tuturor durerilor. Singura problemă cu această metaforă este că îi lăsăm în urmă pe toți ceilalți – fratele bețiv, sora schizofrenică, animalele şi prietenii chinuiți. Suferința lor continuă, căci evadarea noastră nu le uşurează suferința.

În procesul descoperirii bodhichittei, călătoria merge în jos, nu în sus. Este ca şi cum muntele ar avea vârful îndreptat

spre centrul pământului, în loc să se îndrepte spre cer. În loc să transcendem suferința tuturor ființelor, ne îndreptăm spre turbulență şi îndoială. Sărim în ele. Alunecăm în ele. Păşim în vârful picioarelor spre ele. Ne îndreptăm spre ele cu orice mijloace. Explorăm realitatea şi impredictibilitatea nesiguranței şi a durerii şi încercăm să nu le îndepărtăm. Dacă e nevoie de ani, de o viață întreagă, lăsăm lucrurile să decurgă aşa cum vor ele. În ritmul nostru, fără grabă sau agresivitate, coborâm, mai mult, tot mai mult. Împreună cu noi păşesc alte milioane de oameni, tovarăşii noştri întru trezirea din frică. Jos de tot, descoperim apa, apa tămăduitoare a bodhichittei. Chiar acolo, în miezul lucrurilor, descoperim dragostea care nu moare.

15

Mergând împotriva curentului

Tonglen răstoarnă logica obişnuită, care ne face să evităm suferința şi să căutăm plăcerea. În acest proces, ne eliberăm de tiparele foarte vechi ale egoismului. Începem să simțim dragoste atât față de noi înşine, cât şi față de ceilalți; începem să avem grijă de noi şi de ceilalți. Tonglen ne trezeşte compasiunea şi ne prezintă o viziune mult mai amplă asupra realității.

Pentru a simți compasiune față de alți oameni, trebuie să simțim compasiune față de noi înşine. Mai ales pentru a

avea grijă de cei înfricoşaţi, furioşi, geloşi, copleşiţi de tot felul de dependenţe, aroganţi, mândri, meschini, egoişti, răi şi în multe alte feluri – pentru a nutri compasiune şi grijă faţă de aceşti oameni trebuie să nu fugim de durerea descoperirii acestor lucruri în noi înşine. De fapt, întreaga noastră atitudine faţă de durere se poate schimba. În loc să o evităm şi să ne ascundem de ea, ne putem deschide sufletul, permiţând durerii să se manifeste, simţind-o ca pe ceva ce ne poate îmblânzi, ne poate purifica şi ne poate face mult mai iubitori şi mai buni.

Practica tonglen este o metodă prin care ne conectăm cu suferinţa – a noastră şi aceea care există în jurul nostru, oriîncotro ne-am îndrepta. Este o metodă pentru a ne depăşi frica de suferinţă şi pentru a ne relaxa tensiunea sufletului. În primul rând, este o metodă de trezire a compasiunii inerente în noi toţi, oricât de cruzi sau reci am putea părea.

Exerciţiul începe prin preluarea suferinţei unei persoane despre care ştim că simte durere şi pe care dorim să o ajutăm. De exemplu, dacă ştim un copil îndurerat, inspirăm cu dorinţa de a prelua toată durerea şi frica acelui copil. Apoi, când expirăm, trimitem fericire, bucurie sau orice altceva îl poate elibera pe copil. Aceasta este esenţa exerciţiului: inspirarea durerii altora – astfel încât ei să se simtă bine şi să aibă mai mult spaţiu pentru relaxare şi deschidere – şi expirarea, care le trimite relaxare sau orice altceva simţim că le poate aduce eliberare şi fericire.

Totuşi, de multe ori nu putem efectua acest exerciţiu, deoarece ne confruntăm cu propria frică, rezistenţă ori furie,

sau orice altă formă îmbracă durerea noastră personală în momentul respectiv.

În acea clipă ne putem reorienta şi putem începe să efectuăm tonglen pentru ceea ce simțim şi pentru milioane de alți oameni exact ca noi, care, exact în acea clipă, simt exact acelaşi blocaj şi aceeaşi nefericire ca noi. E posibil să putem da un nume durerii noastre. O recunoaştem clar drept groază sau repulsie, furie sau dorință de răzbunare. Aşa că inspirăm pentru toți oamenii care sunt prizonieri ai aceleiaşi emoții şi le trimitem uşurare sau orice altceva deschide spațiul pentru noi şi pentru acei nenumărați alții. Poate că nu putem da un nume stării pe care o simțim. Dar putem să o simțim – o strângere de stomac, o negură grea sau orice altceva. Trebuie doar să intrăm în contact cu ceea ce simțim şi să inspirăm, să aspirăm acel sentiment, pentru noi toți – şi să expirăm trimițând uşurarea nouă tuturor.

Adesea, oamenii spun că această practică este contrară felului în care reuşim de obicei să ne menținem echilibrul. Într-adevăr, acest exercițiu este contrar obiceiului de a dori să ni se facă pe plac, de a dori ca totul să funcționeze în favoarea noastră indiferent ce se întâmplă cu ceilalți. Exercițiul dizolvă zidurile pe care le-am construit în jurul inimilor noastre. El dizolvă straturile de autoprotecție pe care ne-am străduit atât de mult să le creăm. În limbaj budist, se poate spune că el dizolvă fixarea şi agățarea de ego.

Tonglen răstoarnă logica obişnuită, care ne face să evităm suferința şi să căutăm plăcerea. În acest proces, ne eliberăm de tiparele foarte vechi ale egoismului. Începem să simțim

dragoste atât față de noi înşine, cât şi față de ceilalți; începem să avem grijă de noi şi de ceilalți. Tonglen ne trezeşte compasiunea şi ne prezintă o viziune mult mai amplă asupra realității. Ne face cunoştință cu spațiozitatea nesfârşită din shunyata. Prin practicarea acestui exercițiu, începem să ne conectăm cu deschiderea propriei ființe. La început, aceasta ne permite să înțelegem că lucrurile nu sunt aşa de importante şi solide cum păreau înainte.

Tonglen se poate exersa pentru cei bolnavi, pentru cei aflați pe moarte sau decedați, pentru cei aflați în suferință de orice fel. Se poate efectua sub forma practicii formale de meditație sau pe loc, în orice moment. Suntem la plimbare şi vedem pe cineva care suferă – chiar acolo putem începe să inspirăm durerea acelei persoane şi putem expira uşurare. Sau, la fel de bine, atunci când vedem pe cineva suferind, putem întoarce privirea. Durerea naşte teamă şi furie în noi; aduce o stare de confuzie şi ne face să opunem rezistență. Aşadar, pe loc, putem exersa tonglen pentru toți oamenii asemenea nouă, pentru toți cei care doresc să simtă compasiune față de ceilalți, dar, de fapt, se tem – cei care doresc să fie curajoşi şi, în schimb, sunt laşi. În loc să ne învinuim, putem folosi blocajul personal ca trambulină către înțelegerea a ceea ce simt oamenii din întreaga lume. Inspirăm pentru noi toți şi expirăm pentru noi toți. Folosim ceea ce pare otravă ca pe un medicament. Ne putem folosi propria suferință ca pe un drum spre compasiunea față de toate ființele.

Pentru a exersa tonglen acolo unde ne aflăm trebuie doar să inspirăm şi să expirăm, aspirând durerea şi transmițând în afară sentimentul de spațiozitate şi de uşurare.

Ca practică formală de meditație, tonglen are patru faze:

1.Odihneşte-ți mintea pentru o scurtă perioadă, câteva secunde, într-o stare de deschidere sau de linişte deplină. Această fază este numită, prin tradiție, străfulgerare a bodhichittei absolute sau deschiderea bruscă spre spațiozitatea şi claritatea fundamentală.

2.În faza a doua, lucrezi cu textura. Inspiră un sentiment arzător, întunecat şi greoi – sentimentul de claustrofobie – şi expiră răcoare, strălucire şi lumină – sentimentul de prospețime. Inspiră profund, total, prin toți porii trupului şi expiră, radiază complet, prin toți porii trupului. Repetă exercițiul până ce simți sincronizarea cu inspirația şi cu expirația.

3.A treia fază, concentrarea asupra unei situații personale – orice situație dureroasă, reală pentru tine. De obicei se începe tonglen pentru cineva la care ții şi pe care doreşti să îl ajuți. Totuşi, aşa cum am explicat, dacă eşti blocat, poți face exercițiul pentru durerea pe care o simți şi, simultan, pentru toți ceilalți care, la fel, simt acelaşi gen de suferință. De exemplu, dacă te simți inadecvat, inspiră sentimentul acesta pentru tine şi pentru toți ceilalți care se simt la fel, expirând încredere de sine şi adecvare sau uşurare în orice formă doreşti.

4.În ultima etapă a exercițiului, fă ca inspirația şi expirația să fie mai ample. Dacă faci tonglen pentru o persoană la care ții, extinde exercițiul către cei care se află în aceeaşi situație cu acea persoană. Dacă faci tonglen pentru o persoană văzută la televizor sau pe stradă, fă acelaşi lucru pentru toți cei care suferă la fel. Extinde exercițiul la mai mult de o persoană. Dacă faci tonglen pentru toți cei care simt furia sau frica sau orice altceva te copleşeşte pe tine însuți, poate că amploarea practicii e suficient de mare. Dar poți merge chiar mai departe în toate aceste cazuri. Poți face tonglen pentru cei pe care îi consideri duşmani – cei care te rănesc sau care rănesc alte persoane. Fă tonglen pentru ei, gândindu-te că sunt într-o stare de confuzie şi blocați, la fel ca persoana la care ții sau chiar la fel ca tine. Inspiră durerea lor şi apoi transmite-le uşurare.

Tonglen se poate extinde la infinit. Pe măsură ce efectuezi această practică, compasiunea ta se amplifică firesc de-a lungul timpului, la fel şi înțelegerea faptului că lucrurile nu sunt atât de solide cum credeai. Pe măsură ce efectuezi practica, treptat, în ritmul propriu, vei fi surprins să descoperi că poți fi prezent tot mai mult pentru ceilalți, chiar şi în aşa-numitele situații imposibile.

16

Slujitorii păcii

Ceea ce face ca aceste paramita să fie diferite de acțiunile obişnuite este faptul că ele se bazează pe prajna. Prajna este un mod de a vedea care dizolvă continuu orice tendință de a folosi lucrurile în scopul de a dobândi siguranță, este un fel de detector de absurdități care ne protejează, astfel încât să nu devenim autosuficienți.

Să presupunem că există un loc în care putem merge pentru a învăța arta păcii, un fel de tabără militară pentru războinicii spirituali. În loc să petrecem ore întregi supunându-ne unei discipline menite să ne ajute să ne învingem inamicul, putem petrece ore întregi eliminând cauzele războiului.

Un astfel de loc s-ar putea numi antrenament bodhisattva – sau antrenament pentru slujitorii păcii. Cuvântul bodhisattva se referă la cei care s-au dedicat căii compasiunii. Tabăra militară ar putea fi condusă de Nelson Mandela, Maica Tereza şi Sfinția Sa Dalai Lama. Mai probabil ar fi să fie condusă de oameni de care nu am mai auzit sau pe care nu i-am mai văzut, oameni simpli, bărbați şi femei din toată lumea care îşi dedică viața ajutorării celorlalți, astfel încât aceştia să se elibereze de durere.

Metodele care se învață la antrenamentul bodhisattva ar putea include practica meditației şi tonglen. Ar mai putea include şi cele şase paramita – şase activități ale slujitorilor păcii.

Cuvântul paramita înseamnă „trecerea pe celălalt mal”. Aceste acțiuni seamănă cu o plută care ne poartă de cealaltă parte a fluviului samsarei. Aceste paramita mai sunt numite şi acțiuni transcendentale, deoarece ele au la bază trecerea dincolo de noțiunile convenționale de virtute şi de lipsa virtuții. Ele ne învață să păşim dincolo de limitările percepției dualiste şi să dezvoltăm o gândire flexibilă.

Una dintre principalele provocări ale acestei tabere ar fi aceea de a evita adoptarea tonului moralizator. Când oamenii provin din toate națiunile, multe opinii pot fi conflictuale în privința a ceea ce este etic, respectiv a ceea ce este lipsit de etică, ceea ce este de ajutor şi ceea ce nu este de ajutor. Curând am avea, probabil, nevoie să le cerem oamenilor celor mai îmblânziți şi cu conştiința trează de acolo să țină un curs despre flexibilitate şi umor!

În felul său, Trungpa Rinpoche a creat un astfel de curs pentru elevii săi. Ne punea să memorăm anumite cânturi şi, la câteva luni după aceea, când majoritatea dintre noi le ştiam, schimba cuvintele. Ne-a învățat ritualuri specifice şi puncta cu precizie modul în care trebuie să se desfăşoare. Exact atunci când începeam să îi criticăm pe cei care greşeau, ne învăța aceleaşi ritualuri într-un mod complet diferit. Tipăream manuale cu toate procedurile corecte, dar de obicei acestea erau deja depăşite înainte ca tipărirea lor să se fi încheiat. După ani de astfel de antrenamente, începi să te relaxezi. Dacă azi instrucțiunile îți cer să pui totul în partea dreaptă, respecți totul cât de bine poți. Când, a doua zi, instrucțiunile îți cer să pui totul în stânga, faci asta din toată inima. Ideea că există un singur mod de a face ceva corect se risipeşte complet.

Meditația şi tonglen sunt metode verificate îndelung, utile pentru exersarea capacității de adaptare şi a eliberării din rigiditatea minții. Cele şase paramita completează aceste practici şi aduc antrenamentul acesta în toate activitățile din viața noastră. Ele devin mijlocul prin care putem face ca orice lucru să devină un mod de a trăi arta păcii.

Ceea ce face ca aceste paramita să fie diferite de acțiunile obişnuite este faptul că ele se bazează pe prajna. Prajna este un mod de a vedea care dizolvă continuu orice tendință de a folosi lucrurile în scopul de a dobândi siguranță, este un fel de detector de absurdități care ne protejează, astfel încât să nu devenim autosuficienți.

Atunci când ne instruim în arta păcii, nu ni se promite nicidecum că, datorită intențiilor noastre nobile, totul va fi bine. De fapt, nu ni se promite nici un fel de împlinire. În schimb, suntem încurajați, pur şi simplu, să privim în profunzime bucuria şi durerea, râsul şi plânsul, speranța şi teama, tot ceea ce trăieşte şi moare. Aflăm că ceea ce vindecă în realitate sunt gratitudinea şi blândețea.

Practica nu constă din a ne spune: „Eu nu contez aşa de mult, dar dacă aş schimba lumea, lucrurile ar sta mai bine pentru ceilalți oameni”. E mai puțin complicată de-atât. Nu pornim la drum să salvăm lumea; pornim la drum întrebându-ne ce fac ceilalți şi ca să reflectăm asupra modului în care acțiunile noastre afectează sufletele celorlalți oameni.

Primele cinci acțiuni transcendente sunt generozitatea, disciplina, răbdarea, efortul şi meditația. Acestea sunt inseparabile de cea de-a şasea – prajna, cea care face imposibilă folosirea acțiunilor noastre pentru a dobândi siguranță. Prajna este înțelepciunea care străpunge imensa suferință provenită din încercarea de a ne proteja propriul teritoriu.

Înşişi termenii de generozitate, disciplină, răbdare şi efort pot avea un înțeles rigid pentru mulți dintre noi. S-ar putea să ni se pară că alcătuiesc o listă dură a lucrurilor pe care „ar trebui" sau „nu ar trebui" să le facem. Pot semăna cu regulile din şcoală sau cu ceea ce propovăduiesc moraliştii. Totuşi, aceste paramita nu au legătură cu vreo evaluare. Dacă avem impresia că au legătură cu nevoia de a atinge un anumit standard de perfecțiune, atunci ne vom simți înfrânți înainte chiar de a începe. E mai corect să definim aceste paramita ca pe o călătorie inițiatică, nu ca pe nişte porunci săpate în stâncă.

Prima paramita este generozitatea, calea spre a învăța cum să dăruim. Atunci când ne simțim inadecvați şi lipsiți de merite, acumulăm lucruri. Suntem foarte temători – ne temem de pierderi, ne temem ca nu cumva să ne simțim mai săraci decât suntem deja. Această zgârcenie este extrem de tristă. Putem să privim în adâncul ei, vărsând o lacrimă pentru că ne agățăm cu atâta disperare. Această stare ne produce o suferință enormă. Ne dorim confort, dar, în schimb, întărim aversiunea, sentimentul de păcat şi convingerea că suntem irecuperabili.

Cauzele agresivității şi ale temerii încep să se dizolve de la sine atunci când depăşim acel blocaj care ne face săraci. Aşadar, ideea de bază a generozității este să exersăm gândirea mai înaltă, făcându-ne cea mai mare favoare prin renunțarea la cultivarea tiparelor proprii de comportament. Cu cât ne simțim mai bogați spiritual, cu atât mai mult vom slăbi strânsoarea agățării noastre de lucruri.

Această bogăție fundamentală este tot timpul la îndemână. Cheia este să ne relaxăm: să privim cu relaxare norul de pe cer, micuța pasăre cu aripile gri, sunetul telefonului care anunță un apel. Trebuie să vedem lucrurile în toată simplitatea lor. Trebuie să mirosim, să gustăm, să simțim emoții şi să avem amintiri. În clipa în care putem exista fără să spunem „sunt absolut de acord cu asta" sau „categoric, nu sunt de acord", ci doar aflându-ne acolo, într-un mod foarte direct, vom descoperi bogăția fundamentală pretutindeni. Ea nu e a noastră sau a celorlalți, ci este disponibilă pentru toți. În picăturile de ploaie, în stropii de sânge, în durerea de cap şi în bucurie, această bogăție este în natura tuturor lucrurilor. Ea este asemenea soarelui care străluceşte deasupra tuturor, fără discriminare. Este asemenea unei oglinzi gata să reflecte totul, fără să accepte sau să respingă ceva.

Călătoria generozității este una în care ne conectăm cu această bogăție, bucurându-ne de ea din adâncul sufletului, astfel încât să începem să ne eliberăm de tot ceea ce o blochează. Renunțăm la ochelarii fumurii, la hainele până în pământ, la glugă şi la măşti. Pe scurt, ne deschidem şi acceptăm să fim atinşi. Aceasta înseamnă să ne clădim încrederea în bogăția care se regăseşte pretutindeni. La

nivelul cel mai simplu, al vieții de zi cu zi, o simțim sub formă de flexibilitate şi căldură.

Când cineva face legământul de bodhisattva, acea persoană îi face profesorului un dar ca punct central al ceremoniei. Este sfătuită să ofere ceva prețios, ceva la care îi este dificil să renunțe. Odată am petrecut o zi întreagă cu un prieten care încerca să decidă ce să dăruiască. Îndată ce începea să se gândească la acel lucru, ataşamentul față de el devenea foarte intens. După o vreme, a ajuns în pragul unei crize de nervi. Doar gândul că va pierde oricare dintre lucrurile sale dragi era mai mult decât putea suporta. Mai târziu, am povestit acest episod unui profesor invitat, iar el a afirmat că poate aceea a fost o oportunitate pentru omul acela de a trezi compasiunea față de sine şi față de ceilalți care sunt captivi ai nefericirii dorințelor materiale – care pur şi simplu nu se pot desprinde de lucruri.

Oferirea de bunuri materiale îi poate ajuta pe oameni. Dacă au nevoie de mâncare şi noi putem să le-o oferim, aşa trebuie să facem. Dacă e nevoie de un adăpost, iar noi îl putem oferi, aşa trebuie să facem. Putem ajuta, atât cât putem, pe oricine are nevoie de ajutorul nostru. Cu toate acestea, adevărata transformare are loc atunci când renunțăm să ne mai agățăm de lucruri şi renunțăm la acelea de care credem că nu ne putem despărți. Ceea ce facem în exterior are forța de a slăbi tiparele adânc înrădăcinate, care ne țin prizonieri.

În măsura în care putem oferi astfel, putem de asemenea să le vorbim altor oameni despre această capacitate. Această acțiune se numeşte oferirea darului neînfricării. Când venim

în contact cu simplitatea şi bunătatea lucrurilor şi înţelegem că, în esenţă, nu suntem împotmoliţi în noroi, putem împărtăşi această uşurare altor oameni. Putem face călătoria împreună. Împărtăşim ceea ce am învăţat despre ruperea pânzei care ne acoperea ochii şi distrugerea armurii, despre ce înseamnă neînfricarea care ne ajută să îndepărtăm masca.

Putem oferi, de asemenea, darul dharmei. Explicăm etapele meditaţiei, atât cât putem. Le vorbim oamenilor despre tonglen. Le oferim cărţi şi înregistrări, le vorbim despre prelegeri şi sesiuni de practică. Le oferim instrumentele necesare pentru a descoperi ei înşişi de ce anume este nevoie pentru a slăbi strânsoarea asupra obiectelor, de ce anume este nevoie pentru a gândi în ansamblu.

Pentru a anula cauzele agresivităţii este nevoie de disciplină, o disciplină blândă, dar fermă. Fără paramita disciplinei nu avem suportul necesar pentru a evolua.

Îmi amintesc de primul lăcaş pe care l-am condus după publicarea cărţii Înţelepciunea situaţiei fără ieşire. Mulţi oameni au venit în lăcaş deoarece au fost inspiraţi de noţiunea de maitri, despre care vorbesc pe tot parcursul cărţii. Cam în cea de-a treia zi de program, stăteam toţi şi meditam, când o femeie s-a ridicat brusc, s-a întins un pic şi s-a lungit pe podea. Când, mai târziu, am întrebat-o ce s-a întâmplat, mi-a spus: „Ei bine, m-am simţit aşa de obosită, încât m-am gândit să fiu bună cu mine însămi şi să fac o pauză”. În acel moment am înţeles că era nevoie să vorbesc despre magia disciplinei şi de faptul de a nu ne lăsa în voia stărilor schimbătoare.

Prima dată când am meditat cu cursanții lui Trungpa Rinpoche a fost în 1972. El nu se afla de multă vreme în America, iar scena lui, aşa cum o numeam de obicei, abia începea să prindă contur. Într-un colț al camerei, un bărbat se urcase pe trei perne rotunde şi, la fiecare cinci sau zece minute, acestea se dărâmau. El le aranja la loc şi continua. O altă persoană sărea şi alerga de colo-colo, plângând. S-a comportat aşa de vreo cinci ori pe parcursul unei ore de meditație. Când am început meditația în mers, fiecare avea stilul său, care de care mai ciudat. Unul îndoia mult genunchiul şi parcă plutea la fiecare pas; altul mergea cu spatele. Totul era foarte amuzant şi îmi distrăgea complet atenția. Nu la mult timp după aceea, Rinpoche a început, treptat, să stabilească o formulă standard de meditație în sala de meditații şi lucrurile s-au liniştit considerabil.

Ceea ce disciplinăm nu este comportamentul nostru „rău” sau „greşit”. Ceea ce disciplinăm este orice formă de eventuală evadare din realitate. Cu alte cuvinte, disciplina ne permite să fim chiar aici şi să ne conectăm cu bogăția momentului.

Ceea ce face astfel încât această disciplină să nu fie severă este prajna. Nu este ca şi cum ni s-ar spune să nu ne bucurăm de lucrurile plăcute sau să ne controlăm cu orice preț. Ci călătoria disciplinei ne oferă încurajarea care ne permite să ne destindem. Este un fel de proces de demontare, prin care demontăm dureroasele tipare cu care suntem obişnuiți.

În exterior, ne putem gândi la disciplină ca la o structură, ca la o perioadă de meditație de 30 de minute sau ca la un curs

de două ore despre dharma. Probabil că exemplul cel mai bun este tehnica de meditație. Ne așezăm într-o anumită postură și respectăm cu strictețe tehnica, cât de bine putem. Ne îndreptăm atenția fără încrâncenare asupra expirației, iar și iar, în ciuda schimbărilor noastre de dispoziție, a amintirilor ce ne revin în minte, a dramelor din mintea noastră și a plictiselii. Acest proces repetitiv simplu e ca o invitație adresată bogăției fundamentale din viața noastră. Așa că urmăm instrucțiunile așa cum toți cei care au meditat au făcut de-a lungul atâtor secole.

În cadrul acestei structuri, acționăm cu compasiune, astfel că, în plan interior, disciplina înseamnă întoarcerea la blândețe, onestitate, relaxare. În plan interior, disciplina înseamnă să găsim echilibrul între prea strâns și prea larg – între prea nonșalant și prea rigid.

Disciplina ne oferă susținere pentru a încetini suficient de mult ritmul în care trăim și a fi suficient de prezenți încât să ne trăim viața fără să provocăm prea multe încurcături. Ne oferă încurajare pentru a păși mai departe, chiar dacă nu simțim terenul sigur sub picioare.

Forța paramitei răbdării constă în faptul că ea este antidotul la furie, un mod de a învăța să iubim și să ne pese de tot ceea ce întâlnim în cale. Prin răbdare nu înțelegem capacitatea de a îndura cu chiu, cu vai. În orice situație, în loc să reacționăm brusc, putem mesteca lucrurile, le putem mirosi, le putem privi și ne putem deschide pentru a vedea ce se află acolo. Opusul răbdării este agresivitatea – dorința de a sări și de a ne pune în mișcare, de a merge forțat înainte prin viață, de a încerca să umplem orice spațiu gol.

Călătoria răbdării implică relaxare, deschiderea față de ceea ce se întâmplă, experiența mirării.

O prietenă mi-a povestit cum, în copilărie, bunica sa, care făcea parte din neamul Cherokee, i-a dus, pe ea şi pe fratele ei, la plimbare, ca să vadă animalele. Bunica i-a spus: „Dacă stai nemişcată, vei vedea ceva. Dacă eşti foarte liniştită, vei auzi ceva". Nu a folosit niciodată cuvântul răbdare, dar exact asta i-a învățat.

Unul dintre modurile în care se poate exersa răbdarea îl reprezintă efectuarea practicii tonglen. Când vrem să facem o mişcare bruscă, sau când suntem pe cale să o luăm la goană prin viață, sau când simțim că trebuie să găsim o rezolvare, sau când cineva țipă la noi şi ne simțim insultați, vrem să țipăm şi noi, la rândul nostru, ca să fim chit. Vrem să scăpăm de otrava din noi. În loc să procedăm astfel, ne putem conecta la nerăbdarea umană, la agresivitatea fundamentală practicând tonglen pentru toate ființele. Putem, apoi, să transmitem sentimentul de spațiu, care, la rândul lui, calmează şi mai mult lucrurile. Stând în meditație, aşezați sau în picioare, putem să creăm spațiul necesar pentru ca reacțiile noastre obişnuite să nu se mai producă. Cuvintele şi acțiunile noastre pot fi complet diferite, deoarece am îndrăznit să atingem, să gustăm, să simțim şi să vedem mai întâi situația.

La fel ca alte paramita, paramita efortului are caracteristicile unei călătorii, ale unui proces. Când începem să depunem efort, constatăm că uneori putem face asta, iar alteori nu. Întrebarea este atunci: cum ne conectăm cu inspirația? Cum ne conectăm cu scânteia şi bucuria disponibile în

fiecare moment? Efort nu înseamnă să ne forțăm. Nu este un proiect pentru încheierea unei curse pe care trebuie să o câştigăm. El seamănă cu trezirea, într-o dimineață geroasă, cu zăpadă, într-o cabană din munți, gata să ieşim la plimbare, dar ştiind că, mai întâi, trebuie să ne ridicăm din pat şi să facem focul. Parcă am mai sta în patul comod, dar sărim din pat şi facem focul, deoarece strălucirea zilei care se deschide în fața noastră este mai importantă decât statul în pat.

Cu cât ne conectăm mai mult la o perspectivă mai amplă, cu atât ne conectăm mai mult şi la bucuria plină de energie. Efortul ne deschide apetitul pentru iluminare. El ne permite să acționăm, să oferim, să folosim cu recunoştință tot ceea ce ni se iveşte în cale. Dacă am şti cât de mult rău face acestei planete faptul că noi încercăm să evităm durerea şi să căutăm plăcerea – şi cât de nefericiți suntem noi din această cauză, separați de inima şi de inteligența noastră fundamentală –, atunci am practica meditația ca şi cum de asta ar depinde viața noastră; ca şi cum ne-am trezi brusc cu un şarpe mare în poală. Nu ne-am mai gândi că avem destul timp ca să acționăm mai târziu.

Datorită prajnei, aceste acțiuni devin mijlocul prin care renunțăm la orice formă de apărare. De fiecare dată când dăruim, de fiecare dată când practicăm disciplina, răbdarea sau efortul, e ca şi cum am da jos o povară importantă.

Paramita meditației ne permite să ne continuăm această călătorie. Ea este baza pentru o societate iluminată, care nu se bazează pe câştig şi pierdere, eşec şi reuşită.

Când ne aşezăm ca să meditățm, ne putem conecta cu ceva necondiționat – o stare de spirit, un mediu fundamental care nu reține şi nu respinge nimic. Probabil că meditația este singura activitate care nu adaugă nimic la ceea ce există deja. Fiecărui lucru i se permite să apară şi să dispară fără îmbunătățiri. Meditația este o ocupație total lipsită de violență, lipsită de agresivitate. Dacă nu încercăm să umplem spațiul şi ne dăm voie să ne conectăm cu deschiderea necondiționată, construim baza pentru o schimbare reală. Cineva ar putea spune că ne propunem o sarcină aproape imposibilă. Poate că este adevărat. Dar, pe de altă parte, cu cât ne gândim mai mult la această imposibilitate, cu atât mai repede vom constata că, la urma urmelor, întotdeauna există o şansă.

Atunci când ne agățăm de gânduri şi amintiri, ne agățăm de ceea ce nu poate fi păstrat. Când atingem aceste fantome şi le lăsăm să plece, avem şansa de a descoperi un spațiu, un moment de tăcere în pălăvrăgeala noastră interioară, un petic de cer. Este dreptul nostru prin naştere – înțelepciunea cu care ne-am născut, desfăşurarea amplă a bogăției primordiale, a deschiderii primordiale, a înțelepciunii primordiale înseşi. Şi-atunci nu mai este nevoie decât să rămânem neîntrerupt în prezentul imediat, în chiar acest moment din timp. Iar dacă suntem furați de gânduri, de doruri, de speranțe şi temeri, putem reveni oricând la acest moment prezent. Suntem aici. Suntem purtați ca pe aripi de vânt şi tot aşa suntem aduşi înapoi. Când un gând se încheie şi un altul încă nu a apărut, putem rămâne în acel spațiu. Exersăm revenirea la inima neschimbătoare a acestui moment. Toată compasiunea şi toată inspirația vin de acolo.

A şasea paramita este prajna, cea care transformă toate acțiunile în aur. Se spune că celelalte cinci paramita ne oferă puncte de referință, dar prajna aruncă totul în aer. Prajna ne lasă fără adăpost; nu mai avem un loc unde să construim nimic. Din acest motiv, putem în sfârşit să ne relaxăm. Gata cu lupta. Gata cu înțepăturile. Gata cu preferințele.

Uneori ne este foarte dor de vechile noastre obiceiuri. Când lucrăm cu generozitatea, observăm nostalgia noastră față de dorința de a ne agăța de ceva. Când lucrăm cu disciplina, observăm nostalgia față de dorința de a ne pierde concentrarea şi de a nu relaționa câtuşi de puțin. Când lucrăm cu răbdarea, ne descoperim dorința de a grăbi lucrurile. Când lucrăm cu efortul, ne descoperim lenea. Prin meditație ne descoperim discursivitatea nesfârşită, neastâmpărul şi atitudinea de „puțin îmi pasă”.

Astfel, nu vom face decât să lăsăm în pace nostalgia aceea, ştiind că toate ființele umane vor simți acelaşi lucru. Nostalgia are locul ei, aşa cum toate lucrurile de pe această cale au locul lor. An după an, scăpăm câte puțin de armura care ne acoperă şi păşim tot mai mult în spațiul în care nu există un teren ferm sub picioare.

Aceasta este instruirea în bodhisattva, antrenamentul slujitorilor păcii. Lumea are nevoie de oameni antrenați astfel – politicieni bodhisattva, polițişti bodhisattva, părinți bodhisattva, şoferi de autobuz bodhisattva, bodhisattva la bancă şi la băcănie. Este nevoie de noi la toate nivelurile societății. Este nevoie de noi pentru transformarea minții şi

a modului în care se acționează, de dragul altor oameni şi pentru viitorul lumii.

17

Opinii

Când ne susținem insistent opiniile cu agresivitate, oricât de valabilă ar fi cauza noastră, nu facem decât să adăugăm agresivitate pe planetă, iar astfel violența şi durerea se întețesc. Cultivarea lipsei de agresivitate înseamnă cultivarea păcii.

Unul dintre cele mai bune exerciții pentru viața de zi cu zi, atunci când nu avem suficient timp pentru meditație, este să ne observăm opiniile. Când medităm stând aşezați, o parte din tehnică implică şi conştientizarea gândurilor. Apoi, fără a le judeca, fără a le numi bune sau rele, pur şi simplu conştientizăm faptul că avem gânduri. Este un exercițiu de neagresiune față de noi înşine. Este şi un exercițiu care ne trezeşte inteligența: vedem ceea ce gândim, fără a adăuga speranță sau teamă, laudă sau reproş. Dar atunci când ne aşezăm pentru a medita, acest ideal nu se îndeplineşte întotdeauna. Adeseori, când ne dăm seama ce anume gândim, fie că e vorba doar de o clipă sau de o oră întreagă de meditație, percepem totul cu laudă sau reproş. E bine sau e rău. În orice caz, înseamnă mai mult decât simpla aplicare a etichetei de „gândire".

Însă, după o perioadă în care practicăm meditația, datorită faptului că suntem singuri cu noi înşine, conştienți doar de respirație şi de propriile gânduri, mintea se liniştește. Aşadar, începem să observăm totul mai bine. Indiferent dacă ne gândim la asta sau nu, observăm într-adevăr mai bine. Prin meditație creăm mai mult spațiu, iar apoi începem să vedem din ce în ce mai clar, din ce în ce mai limpede tot ce se întâmplă. Constatăm că rumegăm tot timpul gânduri şi că, în tot acel şir de gânduri, există şi unele pauze. Ne observăm, de asemenea, şi atitudinea față de ceea ce se întâmplă. Apoi începem să ne observăm tiparele obişnuite şi vedem ceea ce facem şi cine suntem atunci când ne menținem o identitate prin opiniile şi ideile noastre despre lucruri.

Când nu ne aflăm în meditație, putem încerca să ne observăm opiniile tot aşa cum ne observăm gândurile atunci când meditățm. Este o practică extrem de utilă, deoarece avem multe opinii şi avem tendința de a le lua drept adevăruri. Dar ele nu sunt adevăruri. Sunt doar nişte opinii. E drept că au multe implicații emoționale pentru noi. Adesea, aceste opinii sunt judecăți sau critici; uneori se referă la cât de drăguț sau perfect e un lucru sau altul. În orice caz, avem multe opinii.

Opiniile sunt opinii, nici mai mult, nici mai puțin. Putem începe să le observăm şi să le etichetăm drept opinii, aşa cum etichetăm gândurile drept gânduri. Prin acest exercițiu simplu facem cunoştință cu noțiunea de stare lipsită de ego. De fapt, egoul nu este decât reflectarea opiniilor noastre, pe care le considerăm solide, reale şi absolut adevărate în privința lucrurilor. Doar câteva secunde de îndoială în privința adevărului absolut şi a soliditații opiniilor noastre,

atunci când le observăm, ne deschid calea spre starea lipsită de ego. Nu trebuie să le îndepărtăm şi nu trebuie să ne criticăm pentru că le avem. Putem doar să observăm ce ne spunem în sinea noastră şi să constatăm cât de mult din toate acestea e doar punctul nostru de vedere asupra realității, împărtăşit sau nu de alți oameni.

Putem să ne desprindem de aceste opinii, revenind la experiența noastră imediată. Putem privi figura cuiva aflat în fața noastră, putem fi atenți la felul în care gustăm cafeaua, la modul cum ne spălăm pe dinți, la orice facem. Dacă suntem capabili să ne percepem opiniile drept opinii şi să renunțăm la ele chiar şi pentru o clipă, avem şansa de a descoperi că ne aflăm într-o lume cu totul nouă, că avem alți ochi şi alte urechi.

Atunci când vorbesc despre observarea opiniilor, înțeleg prin asta o metodă simplă prin care putem începe să acordăm atenție gândurilor şi acțiunilor noastre şi cantității importante de energie care le însoțeşte. În continuare avem posibilitatea de a înțelege că noi înşine dăm substanță lucrurilor şi că este foarte uşor să pornim un război în care dorim ca opiniile noastre să iasă învingătoare, iar cele ale altcuiva să fie învinse. Este tentant să facem asta, mai ales când suntem angajați în activități sociale.

Să luăm, de exemplu, stratul de ozon. Putem spune, corect, că subțierea stratului de ozon este un fapt confirmat ştiințific; nu este doar o opinie. Dar dacă modul în care încercăm să nu afectăm mai mult stratul de ozon este întărirea propriei opinii în defavoarea celor pe care îi considerăm vinovați, atunci nu se schimbă nimic;

negativismul naşte negativism. Cu alte cuvinte, oricât de bine informaţi am fi şi oricât de nobilă ar fi cauza noastră, n-o vom ajuta câtuşi de puţin dacă avem sentimente agresive faţă de vinovaţi sau faţă de cei care accentuează pericolul. Nimic nu se schimbă niciodată prin agresivitate.

Se poate spune că nici lipsa de agresivitate nu schimbă prea multe. Totuşi, ea este foarte benefică pentru Pământ. Cauza fundamentală a foametei, a inaniţiei şi a cruzimii la nivel personal este agresivitatea. Când ne susţinem insistent opiniile cu agresivitate, oricât de valabilă ar fi cauza noastră, nu facem decât să adăugăm agresivitate pe planetă, iar astfel violenţa şi durerea se întețesc. Cultivarea lipsei de agresivitate înseamnă cultivarea păcii. Pentru a opri războiul trebuie să oprim ura faţă de inamic. Totul începe cu observarea opiniilor noastre cu privire la noi şi la ceilalţi şi înţelegerea că aceste opinii nu sunt decât punctul nostru de vedere, fără să facem din ele un motiv pentru creşterea negativităţii pe planetă.

Esenţialul este să înţelegem diferenţa dintre opinii şi inteligenţa clarvăzătoare. Inteligenţă înseamnă să percepem gândurile ca gândire, fără a avea opinii care să le considere bune sau rele. În contextul activităţilor sociale, putem observa că acţiunile unui guvern, sau ale unei corporaţii, sau ale unui individ determină poluarea râurilor ori chinuirea animalelor. Putem fotografia acţiunile respective; putem informa lumea cu privire la situaţia respectivă. Vedem că suferinţa aceea este reală. Asta, datorită inteligenţei noastre şi pentru că nu ne lăsăm furaţi de opiniile despre bine şi rău sau despre speranţă şi teamă.

Stă în puterea noastră să facem diferența între opinii şi fapte; astfel putem vedea inteligent. Cu cât vedem mai clar, cu atât vor fi mai puternice vorbele şi acțiunile noastre. Cu cât sunt vorbele şi acțiunile noastre mai puțin acoperite de opinii, cu atât vor comunica ele mai mult, nu doar celor care poluează râurile, ci şi celor care vor pune presiune pe cei care poluează râurile.

Aşa cum ne-a învățat Buddha, este important să percepem suferința drept suferință. Nu vorbim despre ignorarea ei sau despre a păstra tăcerea în această privință. Atunci când nu devenim dependenți de opiniile noastre şi nu întărim sentimentul de duşmănie, avem şansa de a realiza ceva. Dacă nu ne lăsăm luați de valul revoltei, vedem cauza suferinței mai clar. Aşa evoluează procesul de anulare a suferinței.

Acest proces necesită multă practică. Este important să ne amintim, atunci când acționăm neagresiv în vederea reformei, că, deşi poate problema care ne preocupă nu se rezolvă, contribuim la pacea lumii. Trebuie să facem tot posibilul şi, în acelaşi timp, să renunțăm la orice speranță legată de împlinire. Un sfat pe care Don Juan i l-a dat lui Carlos Castaneda a fost să acționeze ca şi când ar fi vorba despre singurul lucru important pe lume, ştiind, totodată, că nu contează deloc. Această atitudine duce la mai multă apreciere şi la mai puțină epuizare, deoarece acționăm cu toată inima şi ne pasă. Pe de altă parte, fiecare zi este o nouă zi; nu suntem orientați prea mult spre viitor. Deşi mergem într-o anumită direcție, adică ne străduim să reducem suferința, trebuie să înțelegem că, în parte, ajutorul pe care îl oferim ține de claritatea minții noastre, de măsura în care ne menținem inima şi mintea deschise.

Când situația ne face să simțim nevoia de a închide ochii şi de a ne pune mâinile la urechi, făcând din ceilalți nişte duşmani, acțiunea socială poate reprezenta practica cea mai avansată. Este o mare provocare să ştim cum să vorbim şi să acționăm fără agresivitate. Primul pas este să ne observăm opiniile.

Oricine de pe planetă, fie el oprimat sau opresor, are capacitatea de a se trezi la realitate. Cu toții avem nevoie de susținere şi de încurajare pentru a fi conştienți de ceea ce gândim, spunem sau facem. Observă-ți opiniile. Dacă vei constata că începi să fii agresiv în ceea ce priveşte opiniile tale, observă acest lucru. Dacă descoperi că eşti neagresiv, observă acest lucru. Prin cultivarea unei minți care nu se agață de categoriile binelui şi răului vom descoperi o stare existențială nouă. De aici se va naşte încetarea suferinței. În fine, nu renunța nici o clipă la tine însuți. Astfel nu vei renunța la ceilalți. Fă din toată inima ceea ce este necesar pentru a-ți trezi inteligența clară, dar fă totul pas cu pas, ia lucrurile pe rând. Dacă vom trăi în felul acesta, vom fi de folos acestui Pământ.

18

Instrucţiuni orale secrete

În acel moment stânjenitor, ambiguu se găseşte mintea înțeleaptă. Chiar acolo, în nesiguranța haosului din fiecare zi, se află propria noastră minte înțeleaptă.

Uneori, seara târziu sau în timpul unei lungi plimbări alături de un prieten, ne trezim vorbind despre ce credem că înseamnă să trăieşti, cum să acționăm şi ce este important în viață. Dacă studiem budismul şi practicăm meditația, s-ar putea să discutăm despre non-sine şi despre vidul interior, despre răbdare şi generozitate, despre bunătatea plină de iubire şi despre compasiune. Poate că tocmai am citit ceva sau am ascultat o învățătură care ne-a răsturnat felul de a vedea lucrurile. Ne simțim conectați dintr-odată cu un adevăr pe care l-am ştiut dintotdeauna, considerând că, dacă am putea învăța mai multe despre el, viața noastră ar fi minunată şi bogată. Le vorbim prietenilor despre cât de mult dorim să ne eliberăm de greaua povară pe care ni se pare că am cărat-o toată viața. Brusc, ne umplem de entuziasm şi simțim că totul este posibil. Îi spunem prietenului cât de inspirați suntem şi cât de mult ni se deschide viața. „Este posibil", afirmăm noi, „să ne bucurăm tocmai de acele lucruri care, de obicei, ne demoralizează. Putem găsi bucurie în munca noastră, în mersul cu metroul, în curățarea zăpezii din fața casei şi în plata facturilor şi în spălatul vaselor."

Totuşi, probabil că ați observat că, adeseori, există o discrepanță enervantă, dacă nu chiar deprimantă, între bunele noastre intenții şi idei şi felul în care acționăm atunci când ne confruntăm cu situațiile din viața reală, în toată gravitatea lor.

Într-o după-amiază mergeam cu autobuzul prin San Francisco şi citeam un articol impresionant despre suferință şi despre cum să-i ajutăm pe ceilalți. Ideea de a fi generoasă

şi de a întinde o mână de ajutor celor aflaţi în nevoie a devenit atât de puternică, încât am început să plâng. Oamenii mă priveau în timp ce lacrimile îmi curgeau pe obraji. Am simţit o imensă tandreţe faţă de toţi ceilalţi şi, în sinea mea, mi-am luat angajamentul de a fi de folos celorlalţi. Îndată ce am ajuns acasă, destul de obosită după o zi de muncă, a sunat telefonul şi o persoană m-a întrebat dacă pot să o ajut preluând sarcina de a conduce meditaţia din acea seară. „Nu, îmi pare rău, trebuie să mă odihnesc", i-am răspuns şi am închis.

Nu este vorba despre alegerea corectă sau greşită, ci doar de faptul că, adeseori, ne confruntăm cu dilema privitoare la modul în care am putea să unim inspiraţia pe care ne-o trezesc învăţăturile cu punerea în practică a acestei inspiraţii în momentul de faţă. Ciudat, dar există o nepotrivire între aspiraţiile noastre şi realitatea faptului că ne simţim obosiţi, flămânzi, stresaţi, înfricoşaţi, plictisiţi, furioşi sau altfel, ca urmare a experienţelor din viaţa noastră.

Naropa, un yoghin indian din secolul al XI-lea, s-a întâlnit într-o zi, pe neaşteptate, cu o bătrână pe stradă. Ea părea să ştie că el este unul dintre cei mai mari eruditi budişti din India şi l-a întrebat dacă înţelege cuvintele din cartea groasă pe care o ţinea în mâini. El i-a răspuns că da, iar ea a început să râdă şi să ţopăie de bucurie. Apoi l-a întrebat dacă înţelege semnificaţia învăţăturilor din acea carte. Dorind să îi facă plăcere şi mai mult, el a răspuns din nou că da. În acel moment, femeia s-a înfuriat, strigându-i că e ipocrit şi mincinos. Acea întâlnire i-a schimbat viaţa lui Naropa. Ştia că femeia „l-a citit": în realitate, el doar

înțelegea cuvintele, nu şi semnificația profundă a învățăturilor pe care le prezenta atât de strălucit.

Aşa ni se întâmplă şi nouă, mai mult sau mai puțin. Putem să ne păcălim o vreme, crezând că înțelegem meditația şi învățăturile, dar, la un moment dat, trebuie să acceptăm adevărul. Nimic din ceea ce am învățat nu mai pare relevant atunci când iubitul ne părăseşte, când copilul face o criză în supermarket, când suntem insultați de un coleg. Cum reacționăm la resentimente atunci când şeful intră în birou şi țipă la noi? Cum reconciliem acea frustrare şi umilință cu dorința noastră de a fi deschişi şi plini de compasiune, astfel încât să nu ne rănim pe noi şi pe ceilalți? Cum îmbinăm intenția de a fi vigilenți şi blânzi în meditație cu realitatea faptului că stăm jos şi ne ia somnul imediat? Dar cu realitatea faptului că ne aşezăm să meditățm şi ne petrecem tot timpul dedicat meditației gândindu-ne ce mult ne-a plăcut cineva zărit în drumul spre sala de meditație? Sau a faptului că ne aşezăm să meditățm, dar ne foim toată dimineața pentru că ne dor genunchii şi spatele şi suntem plictisiți şi sătui până peste cap? În loc să fim calmi, treji şi lipsiți de ego, constatăm că suntem tot mai nervoşi, iritabili şi rigizi.

Acesta este un mod interesant de a afla adevărul despre noi. Pentru practicant, este un mod deosebit de important.

Atunci când Naropa, în încercarea de a găsi înțelesul din spatele cuvintelor, a pornit în căutarea unui profesor, s-a simțit mereu strâns cu menghina între învățături şi punerea lor în practică. Din punct de vedere intelectual, auzise despre compasiune, dar atunci când a întâlnit un câine

murdar, plin de păduchi, a întors capul. Tot aşa, aflase despre renunțarea la ataşament şi efortul de a nu judeca nimic, dar atunci când profesorul l-a rugat să facă un lucru pe care îl disprețuia, a refuzat.

Descoperim mereu că suntem şi noi în această situație. Atunci căutăm alternative la faptul de a fi prezenți, pur şi simplu, acolo unde ne aflăm. Este o situație jenantă, deloc confortabilă, şi este punctul în care oameni asemenea nouă renunță. Ne-au plăcut meditația şi învățăturile atunci când ne-am simțit inspirați şi în contact cu noi înşine, atunci când ne-am simțit pe drumul cel bun. Dar ce se întâmplă atunci când începem să simțim meditația ca pe o povară şi avem sentimentul că am luat decizia greşită şi că lucrurile nu se desfăşoară aşa cum ne-am aşteptat? Oamenii pe care îi întâlnim în tabăra de meditație nu sunt prea echilibrați. De fapt, par cam confuzi. Felul în care este condusă tabăra cam lasă de dorit. Chiar şi profesorul trezeşte îndoiala.

Această situație în care ne simțim prinşi ca într-o menghină este chiar punctul din meditație şi din viața noastră în care putem, într-adevăr, să învățăm ceva. Punctul în care nu ne putem hotărî ferm dacă să continuăm sau să abandonăm totul, în care suntem prinşi între ciocan şi nicovală, prinşi între entuziasmul ideilor noastre şi brutalitatea celor ce se întâmplă în fața ochilor noştri – un punct extrem de fructuos, într-adevăr.

Când ne simțim constrânşi astfel, mintea tinde să se micşoreze. Ne simțim nefericiți, ca nişte victime, ființe jalnice, fără speranță. Şi, fie că îți vine să crezi sau nu, în acel moment de frământare interioară, de uimire sau de

jenă, mintea noastră ar putea, de fapt, să devină mai mare. În loc să considerăm cele întâmplate un semn de slăbiciune personală sau de forță din partea altcuiva, în loc să ne simțim proşti sau că altcineva e rău cu noi, putem renunța la orice plângere cu privire la noi şi la alții. Ne putem afla acolo, cu garda jos, fără să ştim ce să facem, stând şi simțind energia brută şi tandră a momentului. Este punctul în care începem să învățăm semnificația conceptelor şi a cuvintelor.

Suntem obişnuiți să fugim de disconfort; suntem foarte previzibili. Dacă nu ne place situația, dăm vina pe alții sau ne aducem nouă înşine o ploaie de acuze. Vrem siguranță şi o certitudine oarecare când, de fapt, ne lipseşte terenul stabil de sub picioare.

Data următoare când nu veți mai simți pământul sub picioare, nu considerați acea stare drept un obstacol. Gândiți-vă că este un mare noroc. Nu avem un teren sigur sub picioare şi, în acelaşi timp, această stare ne poate îmblânzi şi inspira. În sfârşit, după atâția ani, putem să ne maturizăm cu adevărat. Aşa cum a spus odată Trungpa Rinpoche, cea mai bună mantră este „OM – maturizează-te – swaha”.

Întâlnim schimbarea tot timpul. Putem fie să ne agățăm de ceea ce este sigur, fie să ne expunem, ca nişte nou-născuți, ca şi cum abia am fi venit pe lume, ca şi cum abia ne-am fi ivit, complet goi, în lumina strălucitoare a vieții.

Poate că toate astea sună prea jenant sau înfricoşător, dar, pe de altă parte, ele reprezintă şansa pe care o avem de a înțelege că această lume banală este tot ce există şi că o putem vedea cu alți ochi şi, în sfârşit, ne putem trezi din străvechiul somn al prejudecăților.

Adevărul, a spus un vechi maestru chinez, nu este nici aşa, nici altfel. Este precum câinele care tânjeşte după un bol de ulei încins. Nu îl poate lăsa, pentru că îi e prea poftă, şi nici nu poate linge, căci este prea fierbinte.

Aşadar, cum ne raportăm la acea situație în care suntem prinşi în menghină? Cumva, cineva trebuie să ne încurajeze, în cele din urmă, ca să ne punem întrebări cu privire la acest teritoriu necunoscut şi să cercetăm întrebarea fără răspuns privitoare la ce urmează să se întâmple.

Într-o astfel de situație în care ne simțim constrânşi, ne stă la dispoziție posibilitatea de a ne afla în momentul prezent. În acel moment stânjenitor, ambiguu se găseşte mintea înțeleaptă. Chiar acolo, în nesiguranța haosului din fiecare zi, se află propria noastră minte înțeleaptă.

Avem nevoie de încurajare pentru a încerca să trăim aceste lucruri. Este un demers îndrăzneț şi se poate să simțim că nu suntem la înălțimea lui. Dar chiar despre asta este vorba. Chiar acolo, în acel sentiment de nelinişte, de inadecvare se găseşte mintea noastră înțeleaptă. Trebuie doar să încercăm. Nu avem absolut nimic de pierdut. Putem încerca să nu ne mai lăsăm influențați de ideea de bine şi de

rău şi să învățăm să ne relaxăm chiar şi atunci când nu simțim terenul sigur sub picioare.

Pe când eram copil, aveam o carte ilustrată care se numea Viețile Sfinților. Era plină de poveşti despre oameni care nu au gândit niciodată ceva rău şi nu au rănit nici măcar o muscă. Cartea mi s-a părut total inutilă ca ghid pentru modul în care noi, oamenii, ar trebui să ducem o viață curată. Pentru mine, Viața lui Milarepa este mult mai instructivă. De-a lungul anilor, când am citit şi am recitit povestea lui Milarepa, am descoperit mereu alte sfaturi pentru a ieşi din câte un impas. La început, Milarepa era un criminal şi, asemenea multora dintre noi atunci când facem un lucru grav, a vrut să îşi ispăşească greşelile. Şi tot la fel ca mulți dintre noi, în încercarea de a se elibera, a repetat adesea greşeala. A mințit şi a furat pentru a obține ce dorea, a devenit atât de deprimat încât a încercat să se sinucidă şi a avut nostalgia vremurilor bune de odinioară. Asemenea multora dintre noi, avea în viața lui o persoană care îl verifica mereu şi scotea adevărul la iveală de sub mantia de sfânt pe care o afişa el. Chiar atunci când aproape toată lumea îl considera unul dintre cei mai sfinți bărbați din Tibet, mătuşa lui răzbunătoare continua să îl bată cu varga şi să îi adreseze injurii, iar el tot încerca să descopere cum să rezolve acea situație de constrângere umilitoare.

Putem fi recunoscători pentru faptul că un şir lung de profesori au lucrat în direcția menținerii meditației în aceste momente de constrângere interioară copleşitoare. Au trecut prin multe încercări, au greşit şi totuşi au continuat să caute o cale pentru a rămâne în clipa prezentă, fără a apela la un punct de sprijin. Au exersat, iar şi iar, pe tot parcursul vieții lor, fără să renunțe la speranță şi fără să fugă atunci

când toate conceptele şi idealurile lor nobile au fost date peste cap. Din propria lor experienţă, ne-au transmis încurajarea de a nu sări peste momentul de constrângere interioară, ci de a-l privi cu îndrăzneală, aşa cum este, nu doar cu coada ochiului. Ne-au arătat cum să trăim din plin experienţa constrângerii, nu ca pe una bună sau rea, ci în mod necondiţionat şi simplu.

Acesta este genul de instrucţiuni pe care Naropa le-a primit de la profesorul său, Tilopa, atunci când a pornit în căutarea sensului profund al tuturor întâmplărilor de pe calea spirituală. Fie ca şi noi să fim la fel de curajoşi ca el în încercarea de a afla ce înseamnă toate acestea.

19

Trei metode pentru a lucra cu haosul

Principalul scop al acestor metode este acela de a anula lupta dual㠄 sau tendinţa obişnuit㠄 de a ne lupta cu tot ceea ce ni se întâmpl㠄 sau se petrece în noi. Aceste metode ne învaţ㠄 s㠄 ne îndreptăm în direcţia dificultăţilor în loc s㠄 ne ferim de ele. Nu primim prea des acest gen de încurajare.

Efectuăm practica spirituală pentru a ne elibera de o povară – povara unei perspective strâmte ale cărei cauze sunt poftele, agresivitatea, ignoranţa şi frica. Suntem împovăraţi

de oamenii cu care trăim, de situațiile de zi cu zi şi, mai ales, de personalitatea noastră.

Prin practică spirituală, constatăm că nu trebuie să acoperim bucuria şi deschiderea care sunt prezente în fiecare moment al existenței noastre. Putem deveni conştienți de binele fundamental, dreptul nostru prin naştere. Când reuşim acest lucru, nu ne mai simțim împovărați de depresie, griji sau resentimente. Viața pare spațioasă, asemenea cerului şi mării. Există loc pentru a ne relaxa, pentru a respira şi a înota, a înota până când punctul de referință al malului dispare.

Cum lucrăm având sentimentul împovărării? Cum putem învăța să relaționăm cu ceea ce pare să stea între noi şi fericirea pe care o merităm? Cum putem învăța să ne relaxăm şi să ne conectăm cu bucuria fundamentală?

La nivel global, vremurile sunt dificile; conştientizarea nu mai este un lux sau un ideal. Ea devine tot mai importantă. Nu e cazul să adăugăm şi mai multă deprimare, descurajare sau furie la ceea ce deja există. Este esențial să învățăm cum să reacționăm sănătos cu vremurile dificile. Pământul ne imploră să ne conectăm cu bucuria şi să ne descoperim esența noastră cea mai profundă. Acesta este cel mai bun mod de a fi de folos altor oameni.

Există trei metode tradiționale pentru conectarea directă cu situațiile dificile ca o cale spre trezire şi bucurie. Vom numi prima metodă „gata cu lupta”; a doua – folosirea otrăvii ca medicament; iar a treia – tot ce se întâmplă trebuie privit

drept înțelepciune iluminată. Acestea sunt cele trei tehnici de abordare a haosului, a dificultăților şi a evenimentelor nedorite din viața noastră de zi cu zi.

Prima metodă, renunțarea la luptă, este ilustrată cel mai bine de instrucțiunile shamatha-vipashyana. Atunci când ne aşezăm să medităm, privim direct tot ce ne răsare în minte, punând eticheta de „gândire”, iar apoi revenim la simplitatea şi caracterul imediat al respirației. Iar şi iar, revenim la conştiința imaculată, eliberată de concepte. Practica meditației este modul în care încetăm să mai luptăm cu noi înşine, încetăm să luptăm cu circumstanțele, emoțiile sau stările de spirit. Această instrucțiune esențială este un instrument pe care îl putem folosi atât în practica meditației, cât şi în viață. Orice s-ar întâmpla, putem privi totul fără o atitudine de judecare.

Instrucțiunea se aplică atunci când ne confruntăm cu neplăcerea, în miile sale de forme posibile. Orice sau oricine ne-ar apărea în cale, trebuie să privim iar şi iar acel lucru sau acea persoană şi să o vedem aşa cum e, fără să îi adresăm injurii, fără să aruncăm cu pietre în ea, fără să ne ferim privirea. Lăsăm totul să treacă de la sine. Esența cea mai profundă a minții nu are preferințe. Lucrurile apar şi dispar mereu. Aşa stau lucrurile.

Aceasta este prima metodă de lucru cu situațiile dureroase – durerea globală, durerea casnică sau orice durere. Putem pune punct luptei cu ceea ce se întâmplă şi putem vedea imaginea reală a ceea ce se întâmplă, fără să numim pe nimeni duşman. Metoda ne ajută să ne amintim că practica noastră nu e menită să ducă la îndeplinirea unui scop – nu

este vorba aici de câştig sau de pierdere –, ci se referă la încetarea luptei şi la relaxare în faţa oricărei situaţii. Asta este ceea ce facem în timpul meditaţiei. Acea atitudine se extinde în restul vieţii noastre.

Este ca şi cum am invita ceea ce ne sperie să se prezinte în faţa noastră şi să rămână, o vreme, alături de noi. Tot aşa cum Milarepa le-a cântat monştrilor pe care i-a găsit în peşteră: „Este minunat că voi, demonilor, aţi venit aici azi. Să mai veniţi şi mâine. Din când în când, ar trebui să stăm de vorbă". Începem prin a ne ocupa de monştrii din mintea noastră. Apoi ne dezvoltăm înţelepciunea şi compasiunea pentru a comunica normal cu ameninţările şi temerile din viaţa noastră de fiecare zi.

Yoghina tibetană Machig Labdrön s-a antrenat fără teamă în acest fel. Ea spunea că, în tradiţia poporului său, demonii nu se exorcizează. Sunt trataţi cu compasiune. Sfatul primit de la învăţătorul ei şi pe care l-a transmis elevilor era următorul: „Apropie-te de ceea ce ţi se pare respingător, ajută-i pe cei pe care crezi că nu îi poţi ajuta şi mergi în locurile de care îţi este frică". Această practică începe când ne aşezăm în postura de meditaţie şi nu mai luptăm cu gândurile proprii.

A doua metodă de abordare a haosului este să folosim otrava ca medicament. Putem folosi situaţiile dificile – otrava – drept combustibil pentru trezire. În general, această idee ne este prezentată prin tonglen.

Când apare o situație dificilă – orice fel de conflict, orice moment în care ne simțim nedemni, în care ceva ne displace, este jenant sau dureros –, în loc să încercăm să scăpăm, o inspirăm. Cele trei otrăvuri sunt patima (inclusiv poftele sau dependența), agresivitatea şi ignoranța (inclusiv negarea sau tendința de a ne închide în noi înşine). Am putea crede că aceste otrăvuri sunt ceva rău, ceva ce trebuie evitat. Dar nu aceasta este atitudinea corectă; de fapt, ele pot deveni semințe ale compasiunii şi ale deschiderii. Când apare o suferință, instrucțiunile pentru tonglen arată că trebuie să lăsăm lucrurile în voia lor şi să inspirăm adânc suferința aceea – nu doar furia, resentimentul sau singurătatea pe care le simțim noi, ci şi durerea identică a altor oameni care, exact în acel moment, simt şi ei furie, amărăciune sau izolare.

Inspirăm toate acestea pentru toți oamenii. Otrava aceasta nu este doar nefericirea noastră personală, vina noastră, dezonoarea noastră, ruşinea noastră – este o parte integrantă a condiției umane. Este legătura noastră de sânge cu toate ființele vii, materialul de care avem nevoie pentru a înțelege ce înseamnă să te afli în pielea altcuiva. În loc să respingem starea respectivă sau să fugim de ea, o inspirăm adânc şi ne conectăm total la ea. Procedăm astfel cu dorința de a elibera de suferință pe toți cei afectați. Apoi expirăm, trimițând spre exterior sentimentul de spațiu nesfârşit, de aerisire sau de prospețime. Facem toate acestea cu dorința ca toți să ne relaxăm şi să percepem esența cea mai profundă a minții noastre.

Încă din copilărie, ni se spune că e ceva în neregulă cu noi, cu lumea şi cu tot ce se întâmplă: nimic nu e perfect, totul are asperități, gust amar, e prea zgomotos, prea moale, prea

ascuțit, prea încurcat. Cultivăm în noi o tendință de a încerca mereu să îmbunătățim lucrurile, deoarece ceva nu merge bine, ceva este greşit, ceva reprezintă o problemă. Principalul scop al acestor metode este acela de a anula lupta dual sau tendința obişnuită de a ne lupta cu tot ceea ce ni se întâmplă sau se petrece în noi. Aceste metode ne învață să ne îndreptăm în direcția dificultăților, în loc să ne ferim de ele. Nu primim prea des acest gen de încurajare.

Tot ceea ce se întâmplă ne poate fi de folos, ba chiar mai mult de-atât, reprezintă însăşi calea. Putem folosi tot ce ni se întâmplă ca mijloc pentru a ne trezi. Putem folosi tot ce are loc – fie că este vorba despre emoțiile şi gândurile noastre conflictuale sau despre o situație aparent exterioară – pentru a ne arăta care parte din noi este adormită şi cum ne putem trezi complet, categoric, fără rezerve.

Aşadar, a doua metodă constă din a folosi otrava ca medicament, din a folosi situațiile dificile pentru a ne trezi preocuparea reală față de alți oameni care, la fel ca noi, simt adesea durerea. Aşa cum se spune într-un slogan lojong: „Atunci când lumea este cuprinsă de rău, toate necazurile, toate dificultățile trebuie transformate în calea către iluminare". Aceasta este noțiunea implicată aici.

A treia metodă de abordare a haosului constă din a privi tot ceea ce se întâmplă ca pe o manifestare a energiei trezite. Ne putem considera deja treji; putem considera că lumea noastră este deja sacră. Prin tradiție, imaginea folosită pentru a privi tot ce se întâmplă ca pe însăşi energia înțelepciunii este spațiul funerar. În Tibet, spațiul funerar era ceea ce noi numim cimitir, dar nu era la fel de frumos

cum sunt cimitirele noastre. Corpurile nu erau depuse sub un strat neted, frumos de iarbă, cu o piatră gravată, îngeri şi cuvinte frumoase. În Tibet, pământul era înghețat, aşa că, după moarte, trupurile erau tăiate în bucăți şi duse în spațiul funerar, unde erau mâncate de vulturi. Sunt sigură că nu mirosea prea bine şi nu era o imagine prea plăcută. Ochi, păr şi oase şi alte părți ale trupului peste tot. Într-o carte despre Tibet, am văzut o fotografie în care nişte oameni aduceau un cadavru în spațiul funerar. Vulturi ce păreau cam de mărimea unor copii în vârstă de doi ani stăteau acolo în cerc, aşteptând sosirea cadavrului.

Poate că forma cea mai apropiată de spațiul funerar în lumea noastră nu e cimitirul, ci camera de urgențe dintr-un spital. Aceasta ar putea fi imaginea de la care să pornim, căci ea reprezintă, destul de realist, modul în care funcționează lumea oamenilor. Miros puternic, sânge, impredictibilitate, dar, în acelaşi timp, înțelepciune luminoasă, ceea ce reprezintă pentru noi hrană bună, benefică şi pură.

Dacă privim ceea ce se iveşte ca energie trezită, ne sunt răsturnate tiparele comportamentale obişnuite prin care încercăm să evităm conflictul, să devenim mai buni decât suntem, să netezim lucrurile şi să le înfrumusețăm, să demonstrăm că durerea este o greşeală şi că ea nu ar exista în viața noastră dacă am face doar ceea ce trebuie. Această perspectivă răstoarnă complet acel tipar, încurajându-ne să fim preocupați de studiul spațiului funerar al vieții noastre, ca bază pentru efortul de atingere a iluminării.

Adesea intrăm în panică în viața noastră de zi cu zi. Simțim palpitații şi stomacul ni se strânge deoarece ne certăm cu cineva sau pentru că am avut un plan minunat care nu funcționează. Cum păşim în interiorul acestor situații dramatice? Cum abordăm toți aceşti demoni reprezentați, în esență, de speranțele şi temerile noastre? Cum încetăm să mai luptăm împotriva noastră? Machig Labdrön ne sfătuieşte să mergem în locurile care ne înspăimântă. Dar cum să facem acest lucru?

Încercăm să învățăm să nu ne separăm în două: latura noastră „bună" şi latura noastră „rea", „puritate" şi „impuritate". Lupta elementară se dă cu sentimentul nostru că greşim, cu vina şi ruşinea noastră față de ceea ce suntem. Acestea sunt lucrurile cu care trebuie să ne împrietenim. Ideea esențială este că putem risipi sentimentul de dualism între „noi" şi „ei", între „asta" şi „cealaltă", între „aici" şi „acolo", păşind către acele lucruri pe care le considerăm dificile şi de care am dori să scăpăm.

În termenii experienței de fiecare zi, aceste metode ne încurajează să nu ne simțim ruşinați de noi înşine. Nu avem de ce să fim ruşinați. E ca în cazul preparatelor gastronomice etnice. Putem fi mândri de supa cu găluşte evreiască, de curry-ul indian, de măruntaiele gătite în stil afro-american, de hamburgerul cu cartofi prăjiți, preferat de americanul obişnuit. Sunt multe lucruri savuroase de care putem fi mândri. Haosul face parte din atmosfera noastră de acasă. În loc să căutăm ceva superior, mai pur, e mai bine să folosim ce avem.

Lumea în care trăim, persoana care credem că suntem – iată baza de la care pornim. Acest spațiu funerar numit viață este manifestarea înțelepciunii. Această înțelepciune stă la baza libertății, dar şi la baza confuziei. În orice moment din timp facem o alegere. Pe ce drum mergem? Cum ne raportăm la materialul brut al existenței noastre?

Acestea sunt trei moduri foarte practice de a aborda haosul: fără luptă, folosind otrava ca medicament şi privind totul ca pe o manifestare a înțelepciunii. În primul rând, ne putem antrena să lăsăm lucrurile să meargă de la sine. Să încetinim ritmul suficient încât să putem fi prezenți, să renunțăm la judecăți şi scheme mentale şi să nu mai luptăm. În al doilea rând, putem folosi fiecare zi a vieții noastre pentru a avea o altă atitudine față de suferință. În loc să o respingem, o putem inspira cu dorința de a pune capăt durerii tuturor, cu dorința ca toți oamenii de pretutindeni să simtă mulțumire în suflet. Putem transforma durerea în bucurie.

În al treilea rând, putem deveni conştienți de existența suferinței, a întunericului. Haosul de aici şi haosul de acolo – aceasta este energia fundamentală, jocul înțelepciunii. Depinde doar de percepția noastră dacă vedem situația în care ne aflăm ca fiind rai sau iad.

În sfârşit, n-am putea oare să ne relaxăm şi să ne înseninăm? Când ne trezim dimineața, ne putem dedica ziua învățării modului în care să realizăm acest lucru. Putem cultiva simțul umorului şi putem exersa relaxarea. De fiecare dată când ne aşezăm pentru meditație, ne putem gândi la ea ca un exercițiu de înseninare, umor, relaxare.

Aşa cum spunea un elev: „Coboară-ți standardele şi acceptă situația aşa cum este”.

20

Capcana nealegerii

Nu percepem lumea în totalitate decât atunci când suntem dispuşi să renunțăm la tot. Samaya înseamnă să nu păstrăm nimic, să nu ne pregătim o cale de scăpare, să nu căutăm alte variante, să nu ne gândim că avem suficient timp să acționăm mai târziu.

Învățăturile budismului se adresează oamenilor care nu au mult timp de pierdut. În categoria aceasta intrăm toți, fie că ne dăm sau nu ne dăm seama. Din punctul de vedere al învățăturilor, părerea că avem suficient timp să acționăm mai târziu este cea mai mare iluzie, cel mai mare obstacol şi cea mai teribilă otravă. Acest fapt împreună cu tendința noastră continuă, adânc înrădăcinată de a face tot posibilul pentru a evada din ceea ce facem în momentul de față ne întunecă percepțiile şi gândirea. Dacă am şti că diseară vom orbi, am arunca o ultimă privire, plină de nostalgie, la fiecare fir de iarbă, fiecare nor ce prinde formă pe cer, fiecare fir de praf, fiecare curcubeu sau picătură de ploaie – la toate. Dacă am şti că mâine vom surzi, am prețui fiecare sunet pe care îl auzim. Învățăturile vajrayana** încearcă să

ne sperie, pentru a ne face să înțelegem cât de puțin timp avem şi cât de prețioasă este naşterea umană.

În vajrayana există ceea ce se numeşte legătura samara, prin care experiența totală a elevului este legată de calea spirituală. La un moment dat, după ce îi pune multe întrebări inteligente, elevul se va simți pregătit să intre într-o relație de samaya cu învățătorul său. Dacă elevul acceptă şi are încredere totală în învățător, iar acesta din urmă îl acceptă pe elev, ei pot intra în relația necondiționată numită samaya. Învățătorul nu va renunța niciodată la elev, indiferent cât de confuz ar fi acesta, iar elevul nu îşi va părăsi, nici el, învățătorul, indiferent ce se întâmplă.

Elevul şi învățătorul sunt legați. Este un fel de pact al cărui scop este atingerea împreună a iluminării. O altă definiție pentru samaya este cea de „jurământ sacru" sau „angajament sacru". Dar nu e vorba despre nimic sfânt; este un angajament în vederea sănătății mentale – unul indestructibil. Samaya este ca o căsătorie cu realitatea, o căsătorie cu lumea fenomenelor. Dar este o capcană. Această căsătorie seamănă puțin cu amnezia. Credem că ne-am decis să ne căsătorim cu un partener prin liberă alegere; totuşi, fără să ştim, suntem deja căsătoriți.

Samaya este o capcană, deoarece credem că putem alege dacă să ne luăm acest angajament pentru a ne menține sănătatea mentală, dar, în realitate, nu există o alegere. Este o capcană plină de compasiune, una menită să ne ajute a înțelege că, de fapt, nu există scăpare. Nu există moment mai bun decât momentul de acum; nu există o stare de conştiință mai bună decât aceasta pe care o avem acum. Este tipul de

capcană imaginată, în timpul liber, de învățătorii din tradiția vajrayana pentru pura lor încântare: „Cum să păcălim aceste ființe confuze, buimace, greu de strunit, astfel încât ele să înțeleagă că sunt deja treze şi că nu au posibilitatea să aleagă?"

Din perspectiva samayei, se poate spune că încercarea de a găsi mereu alte posibilități este singurul lucru care ne împiedică să înțelegem că ne aflăm, deja, într-o lume sacră. Căutarea altor posibilități – imagini mai frumoase decât cele pe care le vedem, o minte mai ascuțită decât cea pe care o avem – ne împiedică să înțelegem că putem sta mândri în mijlocul vieții noastre, cu înțelegerea că ea este o mandală sacră. Avem tendința profundă de a evada din ea, asemenea insectei prinse într-un ac: ne zbatem şi încercăm să scăpăm de punctul fix în care ne aflăm.

În budismul vajrayana există descrieri ale multor tipuri diferite de samaya, dar toate au ca punct comun înțelegerea faptului că suntem deja legați de realitate; toate ne atrag în acea situație în care nu există posibilitatea de a alege. Chiar dacă fiecare centimetru din ființa noastră doreşte să fugă în direcția opusă, rămânem aici. Nu există o altă cale de a intra în lumea sacră. Trebuie să încetăm să mai credem că putem scăpa, că ne putem stabili undeva în altă parte. În schimb, ne putem relaxa acceptând epuizarea, indigestia, insomnia, iritarea, încântarea, orice ar fi.

Tipurile cele mai importante de samaya sunt samaya corpului, a vorbirii şi a minții. Prima înseamnă să fii legat de corp, de formă, de ceea ce vezi cu ochii – rămânându-i loial şi nerenunțând niciodată la ceea ce vezi cu ochii tăi.

Se spune că samaya corpului, cea a vorbirii şi cea a minții sunt continue asemenea curgerii unui râu. Nu aşa se întâmplă în experiența noastră obişnuită. În experiența obişnuită, exact în momentul în care percepția noastră devine vie, sărim la altceva. Lumea ni se arată mereu, ne face cu mâna şi cu ochiul, dar noi suntem aşa de absorbiți de noi înşine încât nu observăm nimic. Experiența rămânerii cu atenția neclintită, experiența nerenunțării este o experiență în care întreaga lume, tot ceea ce vedem devine extrem de viu şi mai solid, şi totodată mai puțin substanțial şi mai transparent. Este vorba despre a nu vedea altceva în afară de persoana din fața noastră – felul în care îi stă părul sau în care îi alunecă pe umeri, dacă părul e murdar sau curat, pieptănat sau încâlcit – sau de a vedea o pasăre cu penele negre şi o rămurică în cioc, stând într-un copac. Lucrurile pe care le vedem tot timpul ne pot scoate din ciclul dureros al samarei.

Dacă rămânem atenți la ea, experiența noastră devine mai vie şi mai transparentă şi este imposibil să mai continuăm să nu înțelegem mesajul. Iar acesta este un mesaj care nu suportă interpretare. Lucrurile vorbesc de la sine. Nu înseamnă că perna roşie reprezintă pasiunea sau că şoricelul ce apare şi dispare reprezintă mintea discursivă; este vorba doar de o pernă roşie şi de un şoricel care scoate capul de după scaun.

Sunetul, la fel, este un sunet obişnuit – fiecare sunet pe care îl auzim, de la sunetul ceasului care ne trezeşte dimineața până la sforăitul tovarăşului nostru de seară. Cu toții ştim cum sunt sunetele atunci când ne punctează existența şi ne fac să tresărim, dar cum sună stiloul când scrii în caiet? Ce sunet se aude când întorci paginile acestei cărți? Dar vocea

ta? Este interesant să ne ascultăm propria voce; pare a fi vocea altcuiva. Capacitatea de a auzi ce spunem şi de a vedea cum cuvintele noastre pleacă spre ceilalți şi comunică ne poate, de asemenea, rupe de amorțirea samsarei. Chiar dacă suntem singuri, căscatul şi vânturile noastre comunică şi ele. La fel şi fiecare privire, atingere ori chicot, orice mic zgomot făcut când mestecăm sau bem ceva, totul ne poate trezi. Ideea samayei este aceea că dacă nu evităm experiența personală – dacă nu credem că există un sunet mai bun, mai puțin iritant sau mai puțin enervant –, sunetele devin vii şi transparente.

Acelaşi lucru este valabil şi pentru minte. Pe măsură ce avansăm cu practica, constatăm că gândurile nu dispar; ele devin mai precise şi îşi pierd din substanță. La nivelul minții, samaya poate fi întreruptă dacă desemnăm lucrurile ca „rele" sau „bune". Credem că putem alege, că există o variantă la faptul de a rămâne pur şi simplu cu lucrurile aşa cum sunt, fără a le rezolva, fără a găsi o soluție pentru ele. Am putea spune că, la nivelul minții, a întrerupe samaya înseamnă a simți că trebuie să găsim o soluție la o problemă – ori a simți că există o soluție sau o problemă. Toate acestea ne ajută să ne facem o idee despre cât de dificil este să menținem samaya.

Prin tradiție, se spune că păstrarea legăturii samaya seamănă cu menținerea unei oglinzi lustruite. Imediat ce o curățăm, pe ea începe să se adune praful. Legătura samaya se face prin experiență şi poate fi întreruptă într-un moment de neatenție. Totuşi, o putem reface imediat, urmând aceeaşi instrucțiune ştiută, aceea de a reveni la momentul prezent.

Cartea lui Trungpa Rinpoche, Sadhana mahamudrei (Sadhana of Mahamudra), descrie minunat samaya trupului, a vorbirii şi a minții: „Tot ceea ce vedem cu ochii este strălucitor de ireal în vid, şi totuşi există formă". Mai departe spune că aceasta nu este nimic altceva decât înfățişarea învățătorului nostru. „Tot ceea ce auzim cu urechile este ecoul vidului, şi totuşi real." Iar aceste sunete obişnuite, de fiecare zi, sunt rostirile învățătorului nostru. Toate gândurile şi amintirile noastre „bune şi rele, fericite şi triste", toate „pier în vid, precum urma unei păsări pe cer". Toate aceste gânduri ce reapar mereu sunt mintea învățătorului nostru. În acest punct începe să ni se dezvăluie faptul că învățătorul nu este separat de experiența noastră. Ne dăm seama că nu există altă opțiune la experiența noastră. Experiența noastră este singura care există. Acesta este învățătorul absolut.

Conform unui citat celebru, cel care studiază budismul vajrayana ar trebui să se afle tot timpul într-o stare de panică. Pentru noi este ceva atât de neobişnuit să ne asumăm total starea de veghe, încât un astfel de citat ne descurajează complet. Odată, când petrecusem ore întregi efectuând o anumită practică, am început să fiu atât de agitată încât abia reuşeam să stau la locul meu. Mai târziu i-am povestit lui Rinpoche că mă enerva totul, chiar şi micile particule de praf. El mi-a spus că s-a întâmplat astfel deoarece exercițiul îmi cerea să fiu echilibrată mental şi încă nu eram obişnuită cu asta.

În cazul samayei, atunci când vorbim despre angajament, este vorba despre un angajament total: angajament total față de echilibrul mental, angajament total față de experiența noastră, o relație necondiționată cu realitatea.

Oamenii spun mereu că asta este ceea ce doresc: doresc să fie iubiți necondiționat şi doresc să iubească pe cineva necondiționat. Ni se pare că ar fi grozav să avem o relație necondiționată, dar asta doar atât timp cât se întâmplă în condițiile impuse de noi. Oricine a fost căsătorit sau într-o relație de lungă durată cunoaşte provocările care apar. Provocările sunt legate de a ceda în fața celuilalt, de a renunța la modul propriu de a face lucrurile şi de puterea de a nu ne separa atunci când ne simțim amenințați. În esență, provocarea este să fim autentici – să simțim inima bubuind, sau genunchii tremurând, sau orice altceva ni se întâmplă, şi să nu căutăm să evadăm. Într-un cuvânt, foarte puțini dintre noi îşi dau voie vreodată să se afle într-o situație în care nu au măcar o minimă cale de scăpare, un loc pe unde să iasă dacă este nevoie.

În anii ’60, în New Mexico, obişnuiam să mă duc la saună. Țineam morțiş să stau lângă uşă, deoarece dacă aş fi stat în orice alt loc decât lângă uşă, nu aş fi putut ieşi. Înăuntru se făcea din ce în ce mai cald, iar aburul umplea tot spațiul, iar eu eram sigură că voi muri. Dar dacă puteam sta lângă uşă ştiind că pot pleca, reuşeam să rezist până la sfârşit. Sigur, dacă stăteam departe de uşă trebuia să rezist, dar îmi era aşa de frică încât nu se mai punea problema să mă relaxez. Ei bine, în samaya nu ni se permite să stăm lângă uşă. Este capcana cea mai mare din câte există. Este singurul mod în care, în sfârşit, trăim cu adevărat experiența prezentă; este singura noastră cale de intrare în sacralitatea lumii ce există prin sine însăşi.

Înainte de a simți că suntem pregătiți pentru acest gen de solicitare, facem o călătorie. Începem cu confuzia şi sălbăticia noastră, şi începem să lăsăm meditația şi

învățăturile să ne îmblânzească. Luăm în serios învățăturile pe care le auzim şi facem tot posibilul să le aplicăm în viața noastră de fiecare zi. Acest efort sincer începe să ne liniştească. Nu că am deveni, brusc, perfecți şi ne-am aşeza departe de uşă. Ci, prin ani şi ani de antrenament efectuat cu blândețe şi onestitate, prin explorare inteligentă, începem să avem încredere în mintea noastră înțeleaptă fundamentală. Descoperim că avem o înțelepciune fundamentală, o bunătate esențială a inimii care este mai puternică decât răutatea şi agresivitatea noastră. Practicând, dezvăluim acea înțelepciune. Ca şi cum am descoperi că soarele şi cerul sunt mereu la locul lor şi că doar furtunile şi norii vin şi pleacă. Într-un fel, sentimentul că suntem gata să acceptăm că nu există ieşire vine de la sine.

Cel mai important elev al lui Naropa a fost un tibetan pe nume Marpa Traducătorul. În timpul uneia dintre călătoriile sale în India, Marpa adunase, aşa cum era obiceiul, obiectele de aur pe care urma să le dăruiască profesorului. Marpa nu era tocmai laş, şi nici zgârcit nu era; era un tip foarte îndrăzneț, curajos. De exemplu, prietenii şi familia au încercat să găsească pe cineva care să-l însoțească din Tibet în India, iar el a refuzat compania, deşi sănătatea lui nu era chiar aşa de bună, iar el avea peste 50 de ani.

Povestea spune că Marpa i-a adus ultimul dar din aur învățătorului său, Naropa, dar a păstrat ceva şi pentru sine – aşa cum facem toți, mereu. Exista şi o explicație rezonabilă pentru asta: a trebuit să călătorească spre casă şi a avut nevoie de puțin aur – doar puțin. Dar Naropa i-a spus: „Crezi că mă poți păcăli cu minciuna ta?" Aşa că Marpa i-a dat tot. Naropa a aruncat aurul în sus şi a spus:

„Întreaga lume este aur pentru mine”. În acel moment, Marpa a înțeles natura realității mai clar decât oricând.

Nu percepem lumea în totalitate decât atunci când suntem dispuşi să renunțăm la tot. Samaya înseamnă să nu păstrăm nimic, să nu ne pregătim o cale de scăpare, să nu căutăm altă soluție, să nu ne gândim că avem suficient timp să acționăm mai târziu.

Într-un anumit sens, întreaga relație pe care o presupune samaya – fie că este cu lumea fenomenelor în chip de învățător absolut, fie că este cu o persoană anume – se referă la a ne înmuia pe dinăuntru. Ea ne înmoaie, astfel încât să nu ne putem amăgi pe noi înşine; astfel încât să nu fim surzi, muți şi orbi; astfel încât să recepționăm întotdeauna mesajul. Relația samaya cu un învățător din tradiția vajrayana are rolul de a ne ajuta: ea e menită să ne dezvăluie faptul că, dacă putem avea o relație necondiționată chiar şi cu o singură persoană, atunci putem avea o relație necondiționată cu lumea. Până în acel punct, credem că putem scăpa, că putem să ne zbatem până scăpăm. Dar în această relație anume, mai mult decât în oricare alta, ne angajăm să rămânem pe loc indiferent ce se întâmplă.

Principalul discipol al lui Marpa a fost Milarepa şi, inițial, relația lor a fost una dură. Milarepa era convins că Marpa este învățătorul lui şi că Marpa îl poate conduce spre iluminare. Drept urmare, Milarepa i-a spus: „Sunt cu totul al tău, trup, vorbire şi spirit. Te rog să mă ajuți să-mi descopăr adevărata natură”. Atunci au început provocările. Milarepa acumulase mult bagaj karmic. În primul rând,

omorâse mulți oameni şi provocase multă durere. Pentru a putea scăpa de acea greutate, trebuia să îndeplinească multe sarcini. Marpa îl tot punea să construiască turnuri; când erau aproape gata, striga la Milarepa să le dărâme. Milarepa a suferit mult în primii ani alături de Marpa. Nu putea primi nici un fel de învățăminte şi era insultat continuu, şi construia turnuri până ce palmele şi spatele îl dureau cumplit. Totuşi, Milarepa nu a pus deloc la îndoială motivul pentru care Marpa îi cerea toate acestea şi, de fapt, Marpa îl iubea pe Milarepa din toată inima, deşi rareori arăta acest lucru, şi nu dorea decât să îl trezească în totalitate. De fiecare dată când Milarepa se abandona situației, de fiecare dată când renunța la resentimente, depresie şi mândrie, scăpa de vechiul bagaj cu care se obişnuise. La un moment dat, a rămas atât de gol încât nu mai avea nimic de pierdut. Atunci, Marpa i-a oferit învățăturile şi relația lor a intrat într-o nouă fază de tandrețe şi căldură.

Dar acesta este un proces. La început, obiceiul nostru de a fugi este atât de adânc înrădăcinat, încât doar experimentăm cu acest tip de legătură a samayei. Facem asta practicând meditația. La început, instrucțiunile pentru meditație sunt tot ce avem pentru a ne ajuta să nu ne disociem de corpul nostru, de vorbire şi de minte. An după an, continuăm să practicăm revenirea în momentul prezent.

Legătura formală samaya şi legătura necondiționată cu un învățător seamănă cu situația în care, de bunăvoie, ne-am băga capul în gura crocodilului. Ne trebuie timp îndelungat pentru a decide că avem suficientă încredere în acel crocodil încât să rămânem lângă el indiferent ce se întâmplă.

Propria mea experiență privind acest proces a fost treptată. Când l-am întâlnit pentru prima dată pe Trungpa Rinpoche, m-am gândit: „Uite un om pe care nu îl pot păcăli”. De aceea m-am mutat în Colorado, unde puteam petrece mai mult timp în prezența lui. M-am mutat mai aproape, dar cu siguranță nu eram gata să depun armele.

Îl pândeam: Rinpoche mă înfricoşa şi mă înfuria adeseori. Nu eram sigură că pot avea încredere în el şi, mai important, nu eram sigură că îl iubesc. De fapt, îmi amintesc că pe parcursul unei întregi tabere de meditație îi priveam poza şi plângeam pentru că nu puteam simți ceea ce credeam că înseamnă devoțiune pură.

În acelaşi timp, mă apropiam tot mai mult. El era singura persoană cu care puteam vorbi despre blocajele mele şi despre momentele în care simțeam că mă deschid. Era singura persoană care vedea prin toată confuzia mea. Din când în când, brusc, mi se adresa – într-o mulțime, poate, sau poate în timpul unei întâlniri de afaceri, întotdeauna atunci când mă aşteptam mai puțin. Îmi punea o întrebare sau făcea un comentariu care îmi bloca gândurile complet.

La mult timp după ce am devenit discipolul lui şi la mult timp după ce am început să practic vajrayana – mult timp după ce practicanții depun, de obicei, jurământul samaya cu profesorii lor –, am ştiut, în sfârşit, fără nici un dubiu că îmi pot pune viața în mâinile lui; indiferent ce spunea sau ce făcea, el era legătura mea cu lumea sacră. Fără el nu aş fi avut habar ce înseamnă asta. Treptat, am ajuns în punctul în care, urmându-i învățăturile şi trezindu-mă tot mai mult, am înțeles, în sfârşit, bunătatea lui fără limite şi am simțit

cât de vastă era mintea lui. În acel moment, singurul loc în care mi-am dorit să fiu era în gura crocodilului.

Când spun că samaya este o capcană, vreau să spun că ea ne păcăleşte, aducându-ne în punctul în care să constatăm că relaţia noastră cu lumea fenomenelor a fost întotdeauna fără putinţă de alegere din partea noastră. Noi nu avem posibilitatea de a alege. Alegerea pe care credem că o avem se numeşte ego. Această alegere pe care credem că o avem este cea care ne împiedică să înţelegem că ne aflăm într-o lume sacră; această alegere pe care credem că o avem este asemenea jaluzelelor, dopurilor din urechi, tampoanelor din nas. Suntem profund condiţionaţi, în aşa fel încât îndată ce situaţia se înfierbântă, sau chiar când credem că urmează să se înfierbânte, ne dăm deoparte. Provocarea este să stăm pe locul fierbinte şi să rămânem dedicaţi experienţei fierbinţelii. Cu sau fără experienţa unei samaya formale cu un învăţător, acesta este aspectul principal.

Faţă de ce anume ne angajăm? Faţă de un mod de comportare precaut şi faţă de manipularea vieţii şi a lumii în aşa fel încât să dobândim siguranţă şi confirmare? Sau angajamentul nostru este, de fapt, faţă de niveluri tot mai profunde ale maitri? Rămâne întotdeauna întrebarea: unde ne refugiem? Ne refugiem în acţiuni, vorbire şi minte minore, autosuficiente? Sau ne refugiem în atitudinea războinică, în curajul de a face saltul, în îndrăzneala de a ajunge dincolo de limitele obişnuite ale zonei noastre de confort?

„Vehiculul-diamant”; practica în cadrul căreia rezultatul este considerat a reprezenta calea.

21

Roata samsarei se poate întoarce

De obicei simțim că există o mare problemă şi că trebuie să o rezolvăm. Instrucțiunile ne spun să ne oprim. Să facem ceva ce nu ne stă în obicei. Să facem orice în afară de a ne grăbi în aceeaşi direcție veche, către folosirea aceloraşi vechi trucuri.

Într-un fel sau altul, căutăm să ne distanțăm permanent de dharma. Este ca şi cum am considera că este o filosofie sau un curs intensiv de autoperfecționare şi, indiferent cât de des suntem încurajați să facem din meditație şi din învățături ceva relevant pentru viața noastră emoțională, uităm, în continuare, să le aplicăm atunci când ne aflăm în impas. Când suntem furioşi pe cineva sau avem inima frântă, când vrem să ne răzbunăm sau chiar să ne sinucidem, în aceste momente nu părem să credem că meditația sau învățăturile ne pot ajuta în vreun fel. Ele nu ne spun nimic atunci când suntem în miezul real al situației.

Mulți afirmă că meditația nu este suficientă, că avem nevoie de terapie şi de grupuri de susținere pentru a aborda tiparele cel mai adânc înrădăcinate. Ei cred cu tărie că dharma nu poate pătrunde suficient în adâncul confuziei noastre.

Eu le propun adeseori terapia elevilor mei. O consider un mijloc specific, de mare valoare, care, pentru unele persoane, este extrem de util. În cazul unora dintre noi, lucrul cu un terapeut care nu emite judecăți ne permite să ne depăşim temerile şi, în final, să dezvoltăm bunătatea plină de iubire față de noi înşine. În acelaşi timp, ştiu că dharma nu este doar revoluționară, ci, pentru mulți dintre noi, ea oferă chiar instrumentele şi suportul necesar pentru a ne descoperi frumusețea, capacitatea de introspecție, abilitatea de a aborda nevroza şi durerea. Unul dintre secrete pare a fi acela de a avea suficientă încredere în dharma încât să o aducem în coşmarurile noastre, nu ca pe o teorie inutilă care ne distanțează de problemele noastre majore sau ca pe ceva la înălțimea căruia trebuie să ne ridicăm, ci ca pe o hrană bună, un medicament fără efecte colaterale, aplicabil mereu şi peste tot.

Cheia este să ne schimbăm obiceiurile şi, în special, obiceiurile mentale. Îmi amintesc de ziua în care am înțeles mai presus de orice îndoială că ne creăm situațiile proprii prin felul în care ne folosim mintea, prin modul în care dăm răspunsuri standard vieții în acelaşi mod învechit, prăfuit, foarte predictibil. A apărut o situație legată de bani. Rămăseserăm fără bani. Am început să simt tensiune. Simțeam că o mare greutate îmi stă pe cap, la propriu. Am intrat în panică. Trebuia să găsesc o ieşire. Până când am găsit un mod de a rezolva problema nu m-am putut relaxa. Nu puteam să mă bucur de soare sau de apă sau de vulturul aşezat pe ramura unui copac, chiar în fața ferestrei mele.

Situația era obsedant de familiară. De ce i-am surprins dramatismul mai mult decât oricând altădată, nu ştiu.

Probabil a fost rezultatul tuturor anilor în care mi-am privit experiența cât de onest am putut şi fără critici. Poate că a fost şi rezultatul tuturor exercițiilor de meditație în cursul cărora am observat când îmi era distrasă atenția şi apoi am reuşit să revin la momentul prezent.

În orice caz, în acea zi am înțeles. Exact acolo, în timpul unei stări mentale foarte obişnuite, am văzut ce făceam. Nu doar că am văzut ce făceam, dar m-am şi oprit. M-am oprit şi nu am mai continuat cu planul obişnuit de găsire a unei rezolvări. M-am decis să nu încep să mă agit din dorința de a evita un dezastru. Am lăsat gândurile care spuneau că „numai eu pot salva situa-ția pentru noi toți" să vină şi să treacă. Am decis să văd ce se va întâmpla dacă nu mă implic eu – chiar dacă asta însemna ca totul să se dărâme. Uneori e bine să laşi totul să se dărâme.

Oprirea oricărei acțiuni din partea mea a fost primul pas şi cel mai greu. Să nu salvez situația era total împotriva modului în care acționam de obicei. M-am simțit ca şi cum o roată uriaşă mă împingea spre direcția obişnuită, iar eu o întorceam în sens invers.

Despre asta este vorba în dharma; inversarea felului în care facem totul cu atâta siguranță, inversarea roții samsarei. Totul începe atunci când ne surprindem acționând, din obişnuință, în acelaşi fel în care am acționat întotdeauna. De obicei simțim că există o mare problemă şi că trebuie să o rezolvăm. Instrucțiunile ne spun să ne oprim. Să facem ceva ce nu ne stă în obicei. Să facem orice în afară de a ne grăbi în aceeaşi direcție veche, către folosirea aceloraşi vechi trucuri.

În învățăturile budiste există multe instrucțiuni pentru inversarea realității. Auzim sfaturi ca acestea: „Meditează asupra oricărui lucru care îți trezeşte resentimente” şi „Apleacă-te asupra punctelor dificile”. Pe când Trungpa Rinpoche se afla încă în Tibet, profesorul său Khenpo Gangshar l-a învățat să practice acest stil de viață. El îl numea instruire în natura non-dual a realității. Când, odată, noi l-am întrebat pe Rinpoche ce s-a întâmplat cu Khenpo Gangshar atunci când au fugit din Tibet, el ne-a spus că nu e sigur, dar a auzit că în vreme ce toți fugeau în India, Khenpo Gangshar se îndrepta spre China.

Acest gen de instrucțiuni se pot aplica în viața noastră şi pot determina schimbări revoluționare în felul în care percepem lucrurile.

Primul meu pas a fost să decid că nu am de gând să acționez în virtutea avântului meu obişnuit. Era un test, o explorare a învățăturii budiste care spune că noi creăm propria realitate, că tot ce percepem este propria proiecție.

Cu toată ființa mea doream să fac acelaşi lucru pe care îl făcusem mereu. Dar mi-am amintit permanent învățăturile care spun că până când nu renunțăm să ne mai agățăm de conceptul de bine şi rău, lumea va continua să se manifeste sub forma zeilor prietenoşi şi a demonilor nocivi. Am vrut să descopăr dacă este adevărat sau nu.

Am putut să trec prin această experiență fără să devin rigidă sau brutală datorită felului în care mă antrenasem pentru a mă împrieteni cu gândurile şi emoțiile mele. S-ar părea că

fără să cultivăm o prietenie nelimitată cu noi înşine nu putem face progrese pe calea spirituală. Când meditǎm şi când auzim învățăturile, acest lucru ne ajută să ne amintim că ne-am luat un angajament în direcția dezvoltării bunătății noastre.

Odată, pe când predam în Austin, Texas, un bărbat a venit la mine după weekend şi mi-a spus cât de mult apreciază instrucțiunile despre cum trebuie să ne observăm tonul vocii atunci când etichetăm gândurile drept „gândire” şi, dacă tonul e dur, să repetăm cuvântul cu mai multă blândețe. „Asta mi-a mers la inimă”, mi-a spus el, „iar acum, când gândurile îmi rătăcesc, îmi spun în sinea mea: «Gândire, băiete».”

Chiar şi acum, după mulți ani, mulți dintre noi continuă să practice cu brutalitate. Practicăm cu un sentiment de vinovăție, ca şi cum ar urma să fim excomunicați dacă nu facem lucrurile cum trebuie. Exersăm astfel încât să nu ne fie ruşine de noi înşine şi teamă că cineva va descoperi ce „prost” meditǎm de fapt. O veche glumă spune că budistul este cel care fie meditează, fie se simte vinovat că nu meditează. Nu e mare bucurie în asta.

Poate că învățătura cea mai importantă este să ne înseninăm şi să ne relaxăm. Ne este de mare ajutor, atunci când ne ocupăm de mintea noastră atât de aiurită, să ne reamintim că ceea ce facem este să descătuşăm o blândețe care există în noi şi să o răspândim mai departe. O lăsăm să estompeze colțurile ascuțite ale autocriticii şi ale lamentării.

Unii dintre noi îi pot accepta pe ceilalți așa cum sunt și în punctul în care se află ei mult mai ușor decât se acceptă pe ei înșiși. Ei simt că compasiunea este rezervată celorlalți și nu le trece prin cap să o simtă pentru ei înșiși.

Din experiența mea, practicând fără nici un „trebuie să" descoperim, treptat, starea de trezire și încrederea de sine. Treptat, fără să ne propunem altceva cu excepția faptului de a fi buni și sinceri, ne asumăm responsabilitatea pentru faptul că ne aflăm aici unde ne aflăm, în această lume impredictibilă, în acest moment unic, în acest corp omenesc prețios.

În cele din urmă am ajuns în acel moment în care am fost pregătită să încetinesc ritmul și avântul obișnuit al minții mele, să încetez să fiu atât de previzibilă. Am început prin a nu mai acționa într-un mod familiar mie. Părea dificil. Îmi doream foarte mult să rezolv problema, o stare pe care Trungpa Rinpoche o numea „nostalgia după samsara". Dar curiozitatea mea cu privire la învățături a fost mai puternică decât dorința profundă de a face ceea ce făcusem mereu. Iată-mă păşind pe un teritoriu străin. Tremuram. Era ceva real, nu vreo teorie măreață citită într-o carte. Nu știam ce urma să se întâmple, dar totul era preferabil unei reacții în același fel învechit.

Fiecare acțiune contează. Fiecare gând și emoție contează, de asemenea. Aceasta e singura cale pe care o avem. Aici aplicăm învățăturile. Aici înțelegem de ce meditățm. Vom fi aici doar pentru scurtă vreme. Chiar dacă trăim până la 108 ani, viața noastră va fi prea scurtă pentru a fi martorii tuturor minunilor ei. Dharma este în fiecare acțiune, fiecare

gând, fiecare cuvânt rostit. Suntem măcar dispuşi să ne surprindem în plin avânt al reacţiilor habituale şi să o facem fără să ne simţim jenaţi? Aspirăm, măcar, să nu ne considerăm pe noi înşine o problemă, ci doar o fiinţă umană obişnuită care, în acel moment, îşi poate acorda un răgaz, renunţând să mai fie atât de previzibilă?

Din experienţa mea, astfel încep gândurile noastre să-şi încetinească ritmul. Ca prin magie, pare să fie mai mult spaţiu pentru a respira, mai mult spaţiu pentru a dansa şi mult mai multă fericire.

Dharma ne poate vindeca rănile, vechile noastre răni care nu vin din păcatul originar, ci dintr-o neînţelegere atât de veche, încât nici nu o mai observăm. Instrucţiunile ne spun să ne raportăm cu compasiune la locul în care ne aflăm şi să începem să ne percepem situaţia delicată ca fiind una ce poate fi schimbată în bine. Suntem încremeniţi în tipare bazate pe agăţare şi fixare, care fac ca aceleaşi gânduri şi reacţii să apară din nou, iar şi iar. În acest fel ne proiectăm lumea noastră. Atunci când vedem aceste lucruri, chiar dacă se întâmplă timp de o secundă, o dată la trei săptămâni, vom descoperi, firesc, arta de a inversa acest proces prin care dăm soliditate lucrurilor, arta de a pune capăt lumii claustrofobice aşa cum o ştim, aruncând de pe umeri secole de bagaje şi păşind într-un teritoriu nou.

Dacă întrebaţi cum anume putem face asta, răspunsul este simplu. Faceţi ca dharma să devină ceva personal, descoperiţi-o cu toată inima şi relaxaţi-vă.

22

Calea este scopul

Dacă există vreo posibilitate a iluminării, ea există acum, nu cândva în viitor. Acum este momentul. De ce anume este nevoie pentru a folosi viața pe care o avem pentru a deveni mai înțelepți, în loc să devenim şi mai blocați? Care este sursa înțelepciunii, la nivel personal, individual?

De ce anume este nevoie pentru a folosi viața pe care o avem pentru a deveni mai înțelepți, în loc să devenim şi mai blocați? Care este sursa înțelepciunii, la nivel personal, individual?

În măsura în care am înțeles învățăturile, răspunsul la aceste întrebări pare să fie legat de aducerea tuturor lucrurilor pe care le întâlnim pe calea spirituală. Firesc, totul are o bază, o cale şi o împlinire. Este ca şi cum am spune că totul are un început, un mijloc şi un sfârşit. Dar se mai spune şi că însăşi calea este baza şi împlinirea. Aşa că, uneori, citim astfel: „Calea este scopul”.

Calea are o caracteristică foarte distinctă: nu este prefabricată. Nu există deja. Calea despre care vorbim este evoluția, clipă de clipă, a experienței noastre, a lumii fenomenelor, a gândurilor şi a emoțiilor noastre.

Calea nu este Autostrada 66 – cu destinația Los Angeles. Nu e ca şi când am lua o hartă, gândindu-ne că anul acesta am putea ajunge în Gallup, New Mexico, şi, poate prin 2001, vom fi în Los Angeles. Calea nu este marcată. Ea se naşte clipă de clipă şi, în acelaşi timp, se pierde în spatele nostru. Este ca şi când am merge în tren stând cu fața contra direcției de mers. Nu putem vedea încotro ne îndreptăm, vedem doar unde am fost.

Aceasta este o învățătură foarte încurajatoare, deoarece ea ne spune că sursa înțelepciunii o reprezintă orice lucru care ni se va întâmpla azi. Sursa înțelepciunii este ceea ce ni se întâmplă chiar în acest moment.

Permanent suntem într-o stare sau alta. Fie tristețe, fie furie, poate nimic precis, doar ceață. Poate fi umor sau mulțumire. În orice caz, orice ar fi, aceea este calea.

Când, în decursul vieții, suntem afectați de ceva, nu ne gândim că acel lucru este calea sau o sursă de înțelepciune. De fapt, ne gândim că motivul pentru care am apucat-o pe calea spirituală este acela de a scăpa de sentimentul acesta dureros. („Când am să ajung la Los Angeles, nu voi mai simți asta.”) La acel nivel al dorinței de a scăpa de sentimentul respectiv, cultivăm, naiv, o agresivitate subtilă față de noi înşine.

Totuşi, realitatea este că oricare dintre cei care au folosit momentele, zilele şi anii vieții pentru a deveni mai înțelepți, mai buni şi pentru a se simți mai bine în lumea lor a învățat din ceea ce s-a întâmplat în prezent. Putem aspira să fim

buni chiar în acest moment, să ne relaxăm şi să ne deschidem inima şi mintea către ceea ce se află în faţa noastră exact în acest moment. Acum este momentul. Dacă există vreo posibilitate a iluminării, ea există acum, nu cândva în viitor. Acum este momentul.

Acum este singurul moment. Modul în care ne raportăm la el creează viitorul. Cu alte cuvinte, dacă vom fi mai veseli în viitor, asta se întâmplă datorită aspiraţiilor şi efortului nostru de a fi veseli în prezent. Ceea ce facem se acumulează; viitorul este rezultatul lucrurilor pe care le facem acum.

Când ne aflăm într-o situaţie haotică, nu trebuie să ne simţim vinovaţi pentru asta. În schimb, putem reflecta la faptul că, în funcţie de cum abordăm situaţia, vom sădi seminţele pentru felul în care vom reacţiona în viitor. Ne putem face nefericiţi sau ne putem ajuta să devenim puternici. Efortul este acelaşi. În clipa de faţă creăm starea de spirit pentru mâine, ca să nu mai vorbim despre după-amiaza aceasta, săptămâna viitoare, anul viitor şi toţi anii din viaţa noastră.

Uneori întâlnim pe cineva care ştie să se simtă bine în propria piele şi ne întrebăm cum a reuşit persoana respectivă să fie astfel. Am dori şi noi să fim la fel. Adesea, acea stare de bine este rezultatul curajului de a fi viu şi treaz faţă de fiecare moment al vieţii, inclusiv în momentele lipsite de veselie, în clipele întunecate, în toate situaţiile în care norii au acoperit soarele. Printr-o atitudine benefică nouă suntem dispuşi să relaţionăm direct cu ceea ce se

întâmplă, cu precizie şi delicateţe. Astfel se creează veselia fundamentală, relaxarea fundamentală.

Atunci când ne dăm seama că această cale spirituală în sine reprezintă scopul, simţim că putem întreprinde călătoria. Trungpa Rinpoche a spus: „Tot ceea ce se întâmplă în mintea confuză este considerat a fi calea. Se poate lucra cu orice. Este o proclamaţie neînfricată, răgetul leului". Tot ce se întâmplă în mintea noastră confuză poate fi considerat a fi calea. Se poate lucra cu orice.

Dacă ne trezim în ceea ce pare o situaţie mizerabilă sau dureroasă şi ne gândim: „Ei bine, cum poate asta să fie iluminare?", trebuie doar să ne amintim această noţiune a căii, anume că ceea ce pare a fi indezirabil în viaţa noastră nu trebuie să ne aducă în starea de adormire. Ceea ce pare indezirabil în viaţa noastră nu trebuie să aducă cu sine reacţiile obişnuite. Putem lăsa acele lucruri indezirabile să ne arate unde ne aflăm şi să ne amintească faptul că învăţăturile încurajează precizia şi delicateţea, cu bunătatea plină de iubire prezentă în fiecare moment. Atunci când trăim astfel, simţim frecvent – poate chiar continuu – că ne aflăm la o răscruce de drumuri, fără să ştim ce se află în faţă.

Este un mod nesigur de a trăi. Adeseori ne găsim în mijlocul unei dileme – ce ar trebui să fac în legătură cu faptul că o anumită persoană e supărată pe mine? Ce ar trebui să fac în legătură cu faptul că sunt furios pe cineva? În esenţă, instrucţiunile ne cer să nu încercăm să rezolvăm problema, ci, în schimb, să o folosim ca întrebare despre cum să permitem acelei situaţii să ne trezească mai mult, în loc să

ne atragă în zona ignoranței. Putem folosi o situație dificilă pentru a ne încuraja să facem marele pas, să păşim dincolo de această ambiguitate.

Aceste învățături se aplică inclusiv situațiilor celor mai oribile ce pot apărea în viață. Jean-Paul Sartre a spus că există două moduri de a merge spre camera de gazare, liber sau nu. Aceasta este alegerea noastră în fiecare moment. Ne raportăm la circumstanțele vieții noastre cu amărăciune sau cu deschidere?

Iată de ce se poate spune că, orice s-ar întâmpla, totul poate fi privit ca fiind calea şi că toate lucrurile, nu doar unele dintre ele, pot constitui material cu care să se lucreze. Această învățătură este o proclamație neînfricată despre ceea ce este posibil pentru oamenii simpli, ca mine şi ca tine.

Trăim vremuri dificile. Simțim că este foarte posibil ca actualele condiții să se înrăutățească. Trungpa Rinpoche a transmis multe învățături care se referă la ridicarea moralului societății. Cu pasiune şi fără teamă, el a transmis învățături care pot da naştere unei ere a curajului, în care oamenii să îşi descopere bunătatea şi să întindă mâna spre ceilalți. În măsura în care eu am înțeles sfaturile lui venite din inimă, vă transmit, acum, şi vouă o parte dintre ele. Fie ca aceste învățături să prindă rădăcini şi să înflorească, în beneficiul tuturor ființelor simțitoare de acum şi din viitor.

Postfaţă la ediţia a 20-a aniversară

În 1997, Când totul se prăbuşeşte în jurul tău a fost publicat cu subtitlul Sfaturi din inimă pentru vremuri grele. La finalul cărții am scris despre „posibilitatea clară ca situația să devină chiar mai gravă". În multe privințe, acest lucru s-a întâmplat. Ştirile sunt pline de poveşti despre crize ale refugiaților, diferențe economice în creştere, proteste ecologiste, situații politice fără ieşire, ISIS. Alienarea, depresia şi anxietatea au explodat. O întreagă generație, crescută lângă aparatura electronică, se antrenează serios, intensiv în direcția distragerii de la lucrurile importante. În fiecare zi, tehnologia ne duce tot mai departe, într-un teritoriu necunoscut.

Dar aceasta este doar o fațetă a poveştii. Pe măsură ce nesiguranța şi lipsa unui teren stabil cresc, pe măsură ce pierdem controlul asupra circumstanțelor exterioare, ne trezim cu spatele la zid. Un posibil răspuns este să ne ghemuim în colț, sperând că haosul şi suferința vor dispărea de la sine. Dar în sufletele noastre ştim că asta nu se va întâmpla niciodată. Soluția este să folosim această şansă pentru a începe procesul de trezire. Care este abordarea cea mai sănătoasă pentru viața noastră? Dacă ne decidem, într-adevăr, să ne abandonăm în fața situației incontrolabile şi să renunțăm la rezistență şi la resentimente, nu vor lipsi şansele de a învăța şi de a ne dezvolta. Lumea noastră, oricât de nebunească sau nerezonabilă ar fi, va deveni marele nostru învățător şi aliat. Aşa cum a spus odată învățătorul meu Chögyam Trungpa Rinpoche: „Lumea nu va duce niciodată lipsă de mesaje".

În anul 2000, consiliul bătrânilor din Hopi a emis o profeție pentru vremurile pline de provocări în care ne aflăm acum. „Un râu curge acum foarte repede”, au spus ei. „Este atât de mare şi de iute, încât vor fi şi dintre cei cărora le va fi frică. Vor încerca să se agațe de țărm. Se vor simți răvăşiți şi vor suferi teribil”. Lumea modernă ne poate arăta foarte limpede cât de captivi suntem, cu mintea fixă şi înțepenită, învârtindu-ne, din obişnuință, pe roata suferinței. Aceste vremuri arată că opțiunea agățării de mal este tot mai puțin convenabilă. Aşadar, înțelepții din Hopi ne sfătuiesc „să înaintăm către mijlocul râului, să ținem ochii deschişi şi capul la suprafața apei”. Odată ajunşi acolo, vom putea să ne vedem tovarăşii de drum în râu şi vom putea „sărbători”. Înțelepții nu se tânguie pentru ceea ce se întâmplă. Din contră, ei spun: „Poate fi o sărbătoare!”

Există destule motive pentru a sărbători în situația noastră. În ultimele două decenii, oameni din toate colțurile globului au răspuns la nevoia presantă de a începe să ne desprindem de țărm. Învățăturile lui Buddha şi ale altor mari înțelepți din lumea noastră înfloresc mai mult ca niciodată. Pe măsură ce condițiile exterioare aduc tot mai multe provocări, oamenii descoperă resurse interioare. Riscul de anihilare i-a adus pe mulți în contact cu înțelepciunea fundamentală indestructibilă şi cu bunătatea fundamentală de care nu suntem separați, de fapt, nici un moment.

Putem observa multe răspunsuri la suferință, peste tot în jurul nostru. Ele sunt o sursă de inspirație. În 2001, după ce avioanele au lovit World Trade Center, grupuri de oameni din toate colțurile Statelor Unite au răspuns punând în practică tonglen, transmiterea mentală a iubirii şi a grijii față de victime şi preluarea suferinței lor. Anul trecut, după

ce un tânăr a ucis nouă oameni într-o biserică din Carolina de Sud, sperând să incite un război rasial, membrii comunității i-au transmis public iertarea lor. În aceste vremuri de conflict tot mai amplu şi mai intens, conştiința altruistă se dezvoltă şi ea. Mulți dintre cei implicați în apărarea drepturilor omului, protecția mediului, organizații caritabile şi activism pentru salvarea animalelor fac tot posibilul pentru a trăi ca nişte boddhisattva moderni, punând nevoile altora înaintea nevoilor personale. Dacă internetul şi rețelele sociale sunt forme importante de distragere a atenției, ele ne oferă, în acelaşi timp, dovezi clare despre interconexiunile noastre şi au puterea de a ne aduce împreună. Atunci când această carte a fost publicată pentru prima dată, în 1997, nu existau comunități dharma virtuale. Acum, cursurile pe internet, conduse de meditatori cu experiență, răspândesc înțelepciunea lui Buddha pretutindeni.

O celebră zicală dharma spune următoarele: „Dacă vrei să vezi ce te-a adus în acest punct, uită-te la gândurile şi acțiunile tale din trecut. Dacă vrei să-ți vezi viitorul, uită-te la gândurile şi acțiunile tale din prezent". Ceea ce se întâmplă în lumea de azi este rezultatul gândirii şi acțiunilor colective ale tuturor oamenilor de pe planetă. Nu putem, pur şi simplu, să ştergem cu buretele tot ceea ce a dus la această situație şi să îmbunătățim totul pe loc. Dar fiecare dintre noi trebuie să îşi asume responsabilitatea pentru propria stare de spirit, pe măsură ce mergem spre viitor. În loc să continuăm să ne închidem şi să ne apărăm teritoriul propriu, putem învăța să acceptăm adevărata natură a realității, care este nesigură şi imprevizibilă. Este singurul mod în care putem să transformăm lumea, făcând ca dintr-un loc al agresivității crescânde ea să devină un loc al

trezirii. Învățarea modului în care să relaționăm sănătos cu lumea noastră haotică nu mai este un lux. Este responsabilitatea noastră. Partea bună este că suntem toți capabili de asta.

Acum, din perspectiva celor 20 de ani care au trecut, sunt recunoscătoare că sunt în viață în acest moment, când avem şansa incredibilă de a trăi alături de bărbați şi femei provenind din multe culturi, care ne oferă mereu aceste mesaje: „Cercetați-vă mintea. Fiți curioşi. Întâmpinați cu bucurie momentele în care nu aveți un teren solid sub picioare. Fiți mai senini şi mai relaxați. Oferiți haosului o cană cu ceai. Renunțați la «noi şi ceilalți». Nu întoarceți spatele. Tot ceea ce faceți şi gândiți îi influențează pe toți cei care trăiesc pe planetă. Lăsați durerea planetei să vă atingă şi să vă determine astfel compasiunea să înflorească. Şi nu renunțați niciodată la voi înşivă”.

Recunoştința mea se îndreaptă, în mod deosebit, spre profesorii mei – Chögyam Trungpa Rinpoche, Dzigar Kongtrul Rinpoche, Sakyong Mipham Rinpoche şi mulți alții de la care am învățat multe –, pentru că, fără teamă, au întruchipat aceste învățături. Prin exemplul lor, putem vedea că lucrurile se pot schimba, într-adevăr. Sunt, de asemenea, recunoscătoare acelor boddhisattva în formare care au studiat şi au practicat dharma în ultimele decenii şi au ajutat la înrădăcinarea învățăturilor în lumea modernă. Fie ca înțelepciunea lui Buddha să se răspândească şi să înflorească, în beneficiul tuturor ființelor din această lume imprevizibilă, dureroasă, încântătoare.

Bibliografie

Lhalungpa, Lobsang P., trad. engleză The Life of Milarepa, Boulder şi Londra: Shambhala Publications, 1984.

Nalanda Translation Committee, sub îndrumarea lui Chögyam Trungpa, trad. engleză The Life of Marpa the Translator. Boston şi Londra: Shambhala Publications, 1986.

Trungpa, Chögyam, Crazy Wisdom, Boston şi Londra: Shambhala Publications, 1991.

Trungpa, Chögyam, Cutting Through Spiritual Materialism, Berkeley, Calif.: Shambhala Publications, 1973.

Trungpa, Chögyam, The Heart of the Buddha, Boston şi Londra: Shambhala Publications, 1991.

Trungpa, Chögyam, Shambhala: The Sacred Path of the Warrior, Boulder şi Londra: Shambala Publications, 1984.

Resurse

Pentru informații despre instrucțiuni referitoare la meditație sau despre modul în care puteți găsi un centru de practicare a acesteia în apropiere de dumneavoastră, vă rugăm să contactați una dintre organizațiile următoare:

Shambhala Europe

Kärtauserwall 20

50678 Köln

Germania

Tel.: +49 221 3102400

Fax: +49 221 3102450

E-mail: office@shambhala-europe.org

Website: www.shambhala-europe.org

Sfaturi din inimă: Citate săptămânale semnate de Pema Chödrön

Vizitați site-ul shambhala.com/pemaheartadvice pentru a vă abona la Sfaturi din inimă şi veți primi cuvinte înțelepte de la Pema Chödrön, în e-mail, o dată pe săptămână.

Cuprins

Mulţumiri

Introducere

1. Acomodarea cu frica

2. Când totul se prăbuşeşte

3. Momentul prezent este cel mai bun profesor

4. Relaxează-te cu lucrurile aşa cum sunt ele

5. Niciodată nu e prea târziu

6. Să nu faci rău

7. Lipsa speranței şi moartea

8. Opt dharme lumeşti

9. Şase tipuri de singurătate

10. Curiozitatea cu privire la existență

11. Non-agresivitatea şi cele patru forțe obstructive (catvāri māra)

12. Maturizarea

13. Lărgirea cercului compasiunii

14. Dragostea care nu moare

15. Mergând împotriva curentului

16. Slujitorii păcii

17. Opinii

18. Instrucțiuni orale secrete

19. Trei metode pentru a lucra cu haosul

20. Capcana nealegerii

21. Roata samsarei se poate întoarce

22. Calea este scopul

Postfață la ediția a 20-a aniversară

Bibliografie

Resurse